

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 /撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピが
あなたの健康をおいしくサポートします。



動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、
料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/01.mp4

動画はコチラ



たいのみそマヨ焼き和風プレート

エネルギー
1人分 614kcal
食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

たい(切り身)	2切れ(200g)
塩	小さじ1/6
グリーンアスパラガス	3本
パプリカ(赤・黄色)	各1/8個
しょうが(すりおろし)	1/4片分
A みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
ごはん(五穀米)	300g
青じそ	2枚
ゆで卵	1個
七味唐辛子	適宜

作り方

- 1 たいは両面に塩をふり、冷蔵庫で10分置いて
キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 アスパラガスは根元を切り落とし、下1/3部分
の皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。パ
プリカは1cm幅に切る。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルを敷いた天板に、1と2をのせ、1
に3をかけ、2にオリーブ油を回しかける。トー
スターで約10分加熱する。
- 5 ごはん・青じそ・半分に切ったゆで卵・4を盛り付
け、お好みで七味唐辛子をかけていただく。

Point!

香味野菜や唐辛子で味にメリ
ハリをつけて減塩に。トース
ターを使うことで、調理も後
片付けも手間いらずの一品
です。

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカー・webメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供:(株)社会保険出版社