

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

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/02.mp4

動画はコチラ



お手軽カオマンガイ



エネルギー
597kcal
食塩相当量 1.3g

Point!

電子レンジを使うことで、炊飯器で作るよりも調理時間をさらに短縮できます。

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(300g)
グリーンリーフ 2枚
紫玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本
A しょうが(すりおろし) 1/4片分
酒 大さじ2
砂糖 小さじ1
こしょう 少々
B スイートチリソース 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
レモン汁 小さじ1
ごはん 300g

作り方

- 1 耐熱容器に鶏肉を入れ、Aで下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱が取れるまで5分置く。蒸し汁大さじ2は取り分け、鶏肉は8等分に切る。
- 2 グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 ボウルにごはんを入れ、1の蒸し汁を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に4、1の鶏肉、2を盛り、鶏肉に3をかける。

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や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

健康料理のレシピをホームページに掲載します。

昨年実施したアンケートの結果、令和6年度以降は健康料理教室は開催せず、家庭で簡単に調理できる健康料理のレシピをホームページに掲載します。

<https://www.tochigi-kyosai.jp>

栃木県市町村職員共済組合

検索

トップページバナー

ご家庭でカンタンに作れる
「健康料理レシピ」