

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/03.mp4

動画はコチラ



ヘルシータコライス



エネルギー
507kcal
食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

合いびき肉……………120g
玉ねぎ……………1/4個
えのきだけ……………50g
レタス……………2枚
トマト……………1/2個
アボカド……………1/4個
にんにく(みじん切り)……………1片分
「 トマトケチャップ……………大さじ1・1/2
A ウスターソース……………小さじ1・1/2
「 しょうゆ……………小さじ2/3
サラダ油……………大さじ1/2
カレー粉……………小さじ2
ごはん……………300g
粉チーズ……………小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、えのきだけは石づきを取り除き1cm幅に切る。レタスはせん切り、トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、えのきだけを加えてさらに炒める。
- 4 全体に火が通ったらカレー粉を振り入れてなじませ、2を加えて炒め合わせる。
- 5 器にごはんを盛り、レタス、4をのせる。トマトとアボカドを全体に散らし、粉チーズをふる。

Point!

香味野菜やカレー粉、仕上げにかける粉チーズでコクと風味を出すことで、薄味でもおいしくいただけます。

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