

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/04.mp4

動画はコチラ



四宝菜の中華丼



エネルギー

451kcal

食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)..... 150g
白菜..... 1枚
にんじん..... 1/6本
しいたけ..... 2枚
にんにく(みじん切り)..... 1片分
しょうが(みじん切り)..... 1/2片分
水..... 1カップ
酒..... 大さじ1
A しょうゆ..... 小さじ1・1/2
片栗粉..... 小さじ2
顆粒鶏がらスープの素・砂糖... 各小さじ1
ごま油..... 小さじ2
ごはん..... 300g
粉ざんしょう..... 適宜

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。白菜は2cm幅に切る。にんじんは短冊切りにし、しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、白菜の芯、にんじんを加えてさらに炒める。
- 4 しいたけ、白菜の葉を加えてしんなりするまで炒め、2を加えて弱火で約4分煮る。
- 5 器にごはんを盛り、4をかける。お好みで粉ざんしょうをかけていただく。

Point!

にんにくとしょうがの風味を効かせることで、調味料を少なめにし、減塩につなげます。

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