

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/08.mp4

動画はコチラ



あじのサルサプレート

材料(2人分)

あじ(三枚おろし) ……2尾分(正味200g)
ミニトマト ……8個 玉ねぎ ……1/4個
ブロッコリー ……1/4株(正味50g)
かぼちゃ ……100g
コーン缶(ホール) ……正味40g
にんにく(すりおろし) ……1/4片分
レモン汁 ……大さじ1
A オリーブ油 ……小さじ2
パセリ(みじん切り) ……小さじ1
チリペッパーソース ……小さじ1/3
こしょう ……少々
塩 ……小さじ1/3 こしょう ……少々
小麦粉 ……大さじ1 サラダ油 ……小さじ2
ごはん ……300g

作り方

- 1 あじは塩とこしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- 2 ミニトマトは8等分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっと水にくぐらせる。かぼちゃは7mm幅に切る。コーンは缶汁を切る。
- 3 ボウルにミニトマト、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目を下にしてあじを焼く。約3分焼いて焼き色がついたら裏返して身側も約2分焼く。
- 5 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出してブロッコリーをのせて再びふんわりラップをし、1分30秒加熱する。
- 6 ごはんにコーンを加えて混ぜ合わせる。
- 7 器に6、5、4を盛り、あじに3をかける。

Point!

あじに下味をつけますが、サルサソースには塩を使いません。レモン汁の酸味とチリペッパーソースの辛味があじを引き立てます。

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