

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/09.mp4

動画はコチラ



豚肉ときのこのねぎ塩プレート



エネルギー
573kcal
食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

豚肩ロース肉薄切り…………… 150g
キャベツ…………… 1枚
ぶなしめじ…………… 100g
まいたけ…………… 100g
水菜…………… 50g
長ねぎ…………… 15cm
ごま油…………… 大さじ1
レモン汁…………… 大さじ1
A 顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/3
粗びき黒こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1
ごはん…………… 300g
レモン(くし形切り)…………… 1/4個

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。キャベツは1cm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて小房に分け、まいたけは小房に分ける。水菜は3cm幅に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに長ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツ、しめじ、まいたけを加えて全体がしんなりするまで炒め合わせる。
- 4 器にご飯と3を盛り2をかけ、水菜、レモンを添える。

Point!

豚肉にねぎ塩だれをかけて食べるのでダイレクトに味を感じられ、調味料控えめでも物足りなさがありません。

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