

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/10.mp4

動画はコチラ



さけの青のり唐揚げプレート



エネルギー
528kcal
食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

生ざけ……………2切れ(200g)
かぼちゃ……………100g
ししとうがらし……………6本(24g)
紫キャベツ……………50g
しょうが(すりおろし)……………1/2片分
A 青のり……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………適量
ごはん……………300g
いりごま(黒)……………小さじ1/2

作り方

- 1 さけは3〜4等分に切る。ポリ袋などにさけ、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫で10分置く。
- 2 かぼちゃは7mm幅に切り、ししとうはヘタを少し切り落とし、ようじで数カ所穴をあける。紫キャベツはせん切りにする。
- 3 バットに片栗粉を広げ、1を入れて全体にまぶす。
- 4 フライパンに深さ約1.5cmまで油を入れ170℃に熱し、かぼちゃは約3分、ししとうは約30秒揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
- 5 フライパンに3のさけを入れ、時々返しながら約4〜5分揚げ焼きにする。
- 6 ごはんは4等分に分けて丸く握り、いりごまを散らす。
- 7 器に6、4、紫キャベツ、5を盛り付ける。

Point!

さけには青のりの香りを効かせて減塩に。野菜は素材の味を楽しめるよう、何もかけずにそのままいただきます。

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