

バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

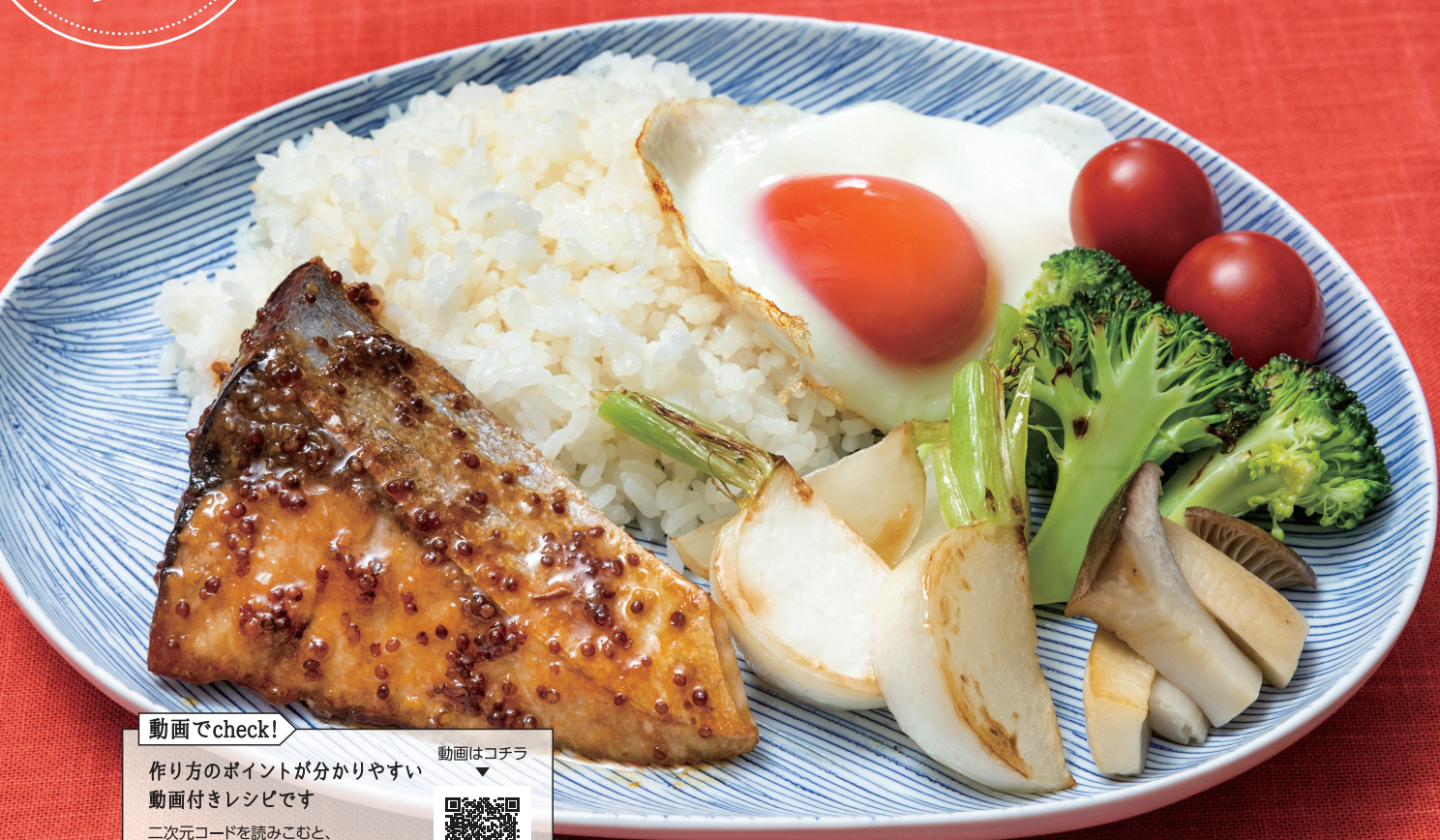
手早い・簡単・おいしい

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/11.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/11.mp4)

動画はコチラ



## ぶりの粒マスタード照り焼きプレート



エネルギー  
681kcal  
食塩相当量 1.3g

### 材料(2人分)

ぶり……………2切れ(160g)  
ブロッコリー……………1/4株(正味50g)  
かぶ……………1個  
エリンギ……………1本  
┌ 酒……………大さじ1  
A しょうゆ・みりん……………各小さじ2  
└ 粒マスタード・はちみつ ……各小さじ1  
酒……………小さじ1  
小麦粉……………小さじ2  
オリーブ油……………大さじ1  
サラダ油……………小さじ2  
目玉焼き……………2個  
ごはん……………300g  
ミニトマト……………4個

### 作り方

- 1 ぶりは酒をからめて冷蔵庫で10分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取って小麦粉をまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、かぶは葉を2cm程度残して切り落とし、8等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に4つ割りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて軽く焼き色がついたら水大さじ2(分量外)を入れてふたをし、約2分蒸し焼きにし、取り出す。
- 5 フライパンをさっと拭き、サラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて焼き色がつくまで約3分焼き、返してさらに約3分焼く。余分な脂を拭き取り、3を加えて煮からめる。
- 6 器にごはん、4、5、目玉焼き、ミニトマトを盛り付ける。

### Point!

ぶりの下味は塩を使わず、臭み消しの酒だけにします。小麦粉をまぶして焼くことでタレがよくからみ、少ない調味料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