

バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

# ワンプレートごはん

*Let's have healthy, balanced plate meals!*

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美／撮影 廣瀬久哉

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/12.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/12.mp4)

動画はコチラ



## えびと厚揚げのガーリックプレート

### 材料(2人分)

バナメイえび(殻付き) .....	150g
厚揚げ .....	120g
マッシュルーム .....	6個
カリフラワー .....	1/6株(正味50g)
にんにく(みじん切り) .....	2片分
オリーブ油 .....	大さじ1
赤唐辛子(輪切り) .....	1本分
バター(食塩不使用) .....	15g
白ワイン .....	大さじ1・1/2
レモン汁 .....	大さじ1 塩 .. 小さじ1/3
粗びき黒こしょう .....	少々
パセリ(みじん切り) .....	大さじ1
ごはん .....	300g
クレソン .....	20g ミニトマト .. 4個

### 作り方

- 1 えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取り。ボウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 2 マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらえびを加えて炒める。
- 4 えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 5 耐熱容器にカリフラワーを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 6 器にごはん、4、5を盛り、クレソン、ミニトマトを添える。

1人分

エネルギー  
540kcal  
食塩相当量 1.2g

Point!

えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

### 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・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