



ワンプレートごはん

手早い・簡単・おいしい

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。

鶏肉のさっぱりトマトソースカフェボウル



1人分 エネルギー658kcal
食塩相当量1.9g

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(200g)	カットトマト缶	½缶(200g)
ごぼう	½本	水	½カップ
玉ねぎ	¼個	黒酢	大さじ2
いんげん	4本	砂糖	大さじ1・½
にんにく(みじん切り)	1片分	しょうゆ・酒	各大さじ1
塩・こしょう	少々	オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1	ごはん	300g
		パセリ(みじん切り)	大さじ1
		ゆで卵	1個

Point!

黒酢のkokoroやトマトの酸味、パセリの香りをうまく使って、調味料を控えます。旨味が多く噛み応えのあるごぼうのおかげで満足感アップ!

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/06.mp4



動画はコチラ▶

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水に5分さらし、水気を切る。玉ねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 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、香りが出てきたら鶏肉を入れて軽く焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- 野菜がしんなりしたら②を加えて、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。
- ごはんのパセリを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 器に⑤と④を盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

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。

女性の健康づくりをサポート!

おなか満足スープレシピ

監修・料理制作: **新谷友里江** (料理家・管理栄養士)
撮影: 原ヒデトシ スタイリング: 宮沢ゆか

牛肉とパプリカの ビネガースープ

材料(2人分)

牛もも肉(薄切り)	150g	水	2カップ
パプリカ(赤・黄)	各½個(各75g)	白ワイン	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量	洋風スープの素	小さじ1
サラダ油	大さじ½	塩	小さじ½
		こしょう	少々
		酢	大さじ1

作り方

- 牛肉を一口大に切る。パプリカはへたと種を取って、7~8mm幅の細切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらパプリカを加えて炒め、全体に油が回ったらAを加える。
- 沸騰したらアクを取って弱火にし、フタをして7~8分煮る。酢を加えてひと煮立ちさせて器に盛り、パセリを散らす。



1人分 エネルギー192kcal
食塩相当量1.6g

貧血予防に

鉄分が不足して起こる貧血の予防には、赤身の牛もも肉がおすすめ。さらに、パプリカに豊富なビタミンCや、胃酸の分泌を促す酢の酸味が鉄分の吸収を高めます。

Profile にいや ゆりえ ●料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『コンテナですぐできレンジンひとり分ごはん』(主婦と生活社)など多数。