

# 国産肉を食べよう

※今回は鶏肉の講習会のため、肉料理メインです。



国産食肉講習会レシピ（平成27年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

## 《麦ごはん》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
米	…	研ぐ(洗う)	50g	200g
米粒麦			5g	20g

＜作り方＞

- ① 米と麦は洗って水加減して、炊飯する。

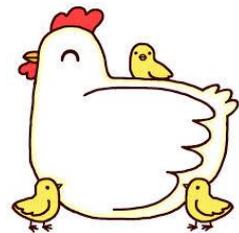


## 《とりチリ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏もも肉	}	酒をふっておく	60g	240g
酒			5cc	大さじ1と1/3
片栗粉			3g	小さじ4
トマト		皮をむいてみじん切り	40g	160g
しょうが		みじん切り	2g	8g
にんにく		みじん切り	2g	8g
こしょう			少々	少々
豆板醤			小さじ1/3	小さじ1強
塩			0.1g	0.4g
小ねぎ		小口切り	3g	12g
サラダ油			3g	大さじ1
キャベツ		一口大に切り茹でる	40g	160g

＜作り方＞

- 鶏肉は水気を拭いて食べやすい大きさに切る。こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、1を焼く。こんがり焼き色がついたら、いったん取り出し、しょうが、にんにくを炒め、トマトを入れてさらに炒める。豆板醤を加え一煮立ちさせる。
- 2に鶏肉をもどし、いため合わせる。
- 器にキャベツを敷き、その上に3を盛る。上から小ねぎを散らす。



## 《鶏むね肉のマリネ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉		厚いところは開く	50g	200g
たまねぎ		せん切り	15g	60g
にんじん		せん切り	10g	40g
水菜		3cm長さに切る	10g	40g
パプリカ(赤)		せん切り	8g	32g
水煮大豆			15g	60g
しょうが		薄く切る	2g	8g
オリーブオイル	}	マリネ液 合わせる	3.5g	大さじ1強
酢			6cc	大さじ1と1/3
レモン汁			1.5cc	小さじ1強
塩			0.3g	小さじ1/4
砂糖			2.5g	大さじ1
柚子こしょう			1g	4g
八方だし			3cc	大さじ2/3

＜作り方＞

- たまねぎは塩(分量外)を振り、しばらくおく。しんなりしたら、さっと洗い水気を絞る。にんじん、パプリカはさっと茹でる。
  - 鍋に水・酒・しょうがを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。火を止め、蓋をしてしばらくおき、冷めたら細く裂く。(残った汁は濾してスープに)
  - 1、2、水煮大豆、水菜とマリネ液をなじませ
- ※水煮大豆は気になるようだったらさっと茹でる。

## 《春雨スープ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
セロリ	・	斜めに切る	15 g	60 g
にんじん	・	いちょうきり	8 g	32 g
えのきたけ	・	石づきをとり3等分	10 g	40 g
春雨	・	もどして4cmに切る	5 g	20 g
鶏肉の茹で汁			130cc	520cc
コンソメ	(顆粒)		1 g	小さじ1強
塩			0.2 g	0.8 g
セロリの葉	(刻み)		1 g	4 g

＜作り方＞

- 鍋に鶏肉の茹で汁とコンソメを入れ、火にかける。野菜を入れて火が通ったら、春雨を加え、塩で味を調える。
- 器に注ぎ、セロリの葉を飾る。

## 《鶏せんべい》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ささみ			30 g	120 g
塩			少々	少々
こしょう			少々	少々
粉チーズ			2 g	小さじ1と1/3
片栗粉			3 g	小さじ1と1/3
揚げ油			適量	適量

＜作り方＞

- 鶏ささみは筋をとって開き、ラップではさみ麺棒などで透きとおるくらいまでたたいてのばす。  
*やさしくたたいてください*
- 1に塩・こしょうして粉チーズをふり片栗粉をまぶす。
- 油を熱し、2をパリッとするまで揚げる。



※粉チーズのかわりにカレー粉なども。

## ＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	195	3.4	0.6	42.4	3	0.5	0.0
とりチリ	185	10.8	11.6	7.6	28	0.6	0.5
鶏むね肉のマリネ	182	12.8	10.7	7.8	41	0.8	0.7
春雨	25	0.5	0.1	6.2	12	0.2	0.2
鶏せんべい	69	7.8	2.9	2.5	27	0.1	0.2
合計	656	35.3	25.9	66.5	111	2.2	1.6

### ☆野菜摂取量☆

156 g

緑黄色野菜

58 g

その他の野菜

98 g