

国産鶏肉をおいしく食べよう



国産食肉講習会レシピ（平成26年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《ふわふわオムライス》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
(ケチャップライス)			
米	… 研ぐ(洗う)	40g	160g
米粒麦		5g	20g
鶏もも肉	… 小さな目に切る	30g	120g
たまねぎ	… みじん切り	30g	120g
バター		5g	20g
ケチャップ		15g	60g
こしょう		少々	少々
しょうゆ		2cc	8cc
鶏がらスープの素		0.5g	2g
(上にのせる卵)			
卵		60g	4個
牛乳		15cc	60cc
マヨネーズ		6g	24g
サラダ油		2cc	8cc
(付け合せ)			
レタス	… 一口大にちぎる	10g	40g
にんじん	… 型抜き茹で、残りはみじん	15g	60g
(ソース)			
ケチャップ		10g	40g
野菜ジュース		15cc	60cc

＜作り方＞

- ① 米と麦は洗って水加減して、炊飯する。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒め、にんじんのみじん切りとたまねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②にケチャップ、塩、こしょうで味を付けし、ご飯を加えて混ぜ、醤油と鶏がらスープの素を加えて味を調える。
- ④ ライス型に③をつけて皿に盛る。
- ⑤ ボウルに卵を入れ、マヨネーズと牛乳を加えてよく混ぜる。(マヨネーズは塊が残っていても大丈夫)
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、④を流し入れ、手早く半熟にまとめ、④の上にする。
- ⑦ レタスと型抜きにんじんの茹でたもの、ソースを添える。

《カリカリごぼうの鶏肉サラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
有明鶏むね肉	… 一口大に切る	30g	120g
酒		4cc	16cc
梅酢		4cc	16cc
根深ねぎ	… 緑の部分	2g	8g
しょうが	… 薄切り	1g	4g
ごぼう	… せん切りし水にさらす	15g	60g
片栗粉		1g	4g
揚げ油		適量	適量
レタス	… 小さな目にちぎる	10g	40g
ミニトマト	… くし型に切る	10g	40g
セロリ	… せんきりする	5g	20g
ノンオイルドレッシング		5cc	20cc

＜作り方＞

1. 鶏肉にねぎ、しょうが、梅酢、酒をかけて蒸す。
2. ごぼうは水気をふき取り、片栗粉をまぶしてからりと揚げる。
3. 器に野菜を盛り、1の鶏肉を食べやすい大きさに切り、ごぼうをのせる。
4. 食べるときにドレッシングをかける。

《鶏肉と舞茸のお吸い物》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ささみ	…	筋を取り一口大のそぎ切り	30g	120g
酒			3cc	12cc
塩			0.1g	0.4g
片栗粉			1g	4g
舞茸	…	一口大に分ける	10g	40g
三つ葉	…	2cm幅に切る	3g	12g
出し汁	}		130cc	520cc
薄口醤油			5cc	20cc
みりん			1cc	4cc

＜作り方＞

1. ささみはAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. 舞茸は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に出し汁を入れ、1のささみと舞茸を加え、火が通ったら、みりと醤油で味を調える。

＜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)
ふわふわオムライス	468	16.8	21.9	47.6	72	2.0	1.6
カリカリごぼうの鶏肉サラダ	70	7.4	1.5	5.5	15	0.3	0.4
鶏ささみと舞茸のお吸い物	47	8.0	0.3	2.5	8	0.2	0.9
合計	585	32.2	23.7	55.6	95	2.5	2.9

【紹介の一品】

《厚揚げと鶏肉の甘辛煮》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
厚揚げ	…	湯通しし、一口大に切る	60g	240g
鶏もも肉			50g	200g
酒			2cc	8cc
塩			0.3g	1.2g
ゆで卵			25g	100g
青梗菜	…	4cm長さに切り茹でる	50g	200g
出し汁			50cc	200cc
しょうゆ			6cc	24cc
みりん			5cc	20cc
酒			4cc	16cc
砂糖			2g	8g
片栗粉			2g	8g
水			5cc	20cc
ねぎ	…	小口切り	2g	8g

＜作り方＞

1. フライパンを熱し、鶏肉を入れてきつね色に焼く。
2. Aの調味料と1の鶏肉、ゆで卵を入れて落とし蓋をして弱火で10分煮る。
3. 時々混ぜながら味が満遍なく行き渡るようにし、青梗菜を加えて、ひと煮する。
4. 最後に煮汁に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけて盛る。

＜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)
厚揚げと鶏肉の煮物	271	18.7	16.3	8.5	214	2.9	1.4
合計	271	18.7	16.3	8.5	214	2.9	1.4