

# 川原シェフのお勧め鶏肉料理



国産食肉講習会レシピ（平成25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人分量	4人分量
精白米		35g	140g
精白粒麦		4g	16g

### ＜作り方＞

1. 洗って炊く。



### 《チキンポトフ スープ仕立て》

材料	… 下ごしらえ	選び方のポイント	4人分量
若鶏ももブツ切り		肉がピンク色	200g
塩			適量
こしょう			適量
にんにく…みじん切り		皮と身が締まっている	ひとかけ
バター			大さじ1・1/2
玉ねぎ…乱切りする		玉ねぎの頭のタケ線が細い事	200g
にんじん…乱切りする。		色が鮮やかさ	120g
白ねぎ…3cm長さに切る		大きくて固い物	100g
白菜…3～4cm長さに切る		良く締まっている	300g
かぶ…乱切りする		身が固く、色が白い物	300g
トマトペースト			60g
チキンブイヨンスープ			500cc
ローリエ			2枚
春菊…小さく刻む		又はパセリ	40g
粉チーズ			適量

### ＜作り方＞

1. バターでにんにくを炒め、鶏肉を色がつくまで炒める。
2. 1に玉ねぎ、にんじん、白ねぎを順番に入れて炒める。
3. 白菜とかぶは下ゆでしてから、2に加え炒める。
4. 野菜の色が変わったら、トマトペーストを加え炒める。
5. ローリエとチキンブイヨンを加え煮込む。(あくをとる)
6. 野菜が柔らかくなったら火を止めて刻んだ春菊を加え器に盛り、好みで粉チーズをふる。

### ※ポイント

- ①若鶏肉は皮から焼く  
(海腹、山背)の方法

- ②野菜は煮過ぎない

### 【アレンジメント】

スープに残りご飯やパンの残り等を入れてリゾット風に仕上げてもよい

### 《鶏肉ささ身と野菜マリネのサラダ》

材料	… 下ごしらえ	選び方のポイント	4人分量
※野菜マリネ(A)			
キャベツ…せん切りする		野菜は県産品を選ぶ	240g
きゅうり…せん切りする		旬のものを選ぶ	100g
にんじん…せん切りする		新鮮なものを選ぶ	50g
赤パプリカ…せん切りする		食べ方の工夫をする	40g
黄パプリカ…せん切りする			40g
大根…せん切りする			40g
ごま油			少々
サラダ油			少々
塩			少々
こしょう			少々
砂糖			少々
鶏ささ身			160g
白ワイン			80cc
塩			少々
こしょう			少々
サラダ油			大さじ1弱
みず菜…3cm長さに切る			40g
かいわれ菜…3cm長さに切る			20g
市販胡麻ドレッシング			60cc
ゆで卵…みじん切り			2個

### ＜作り方＞

1. 野菜マリネを作る。  
①ビニール袋にAの材料を全部入れよく混ぜておく。
2. 鍋にサラダ油を入れ、鶏ささ身を入れて白ワイン・塩・こしょうを降りいれ、ふたをして5～6分弱火で蒸し煮する。
3. 冷ましたささ身を取り出し、細切りする。
4. 野菜マリネを器に盛り、3のささ身をのせ、市販の胡麻ドレッシングをかけ、みず菜、かいわれ菜をちらし、ゆで卵のみじん切りを振りかける。

### ※ポイント

- ・野菜マリネの時に野菜から水分が出るので、よく水切りをする。
- ・ごま油は純正を選ぶ

《チキンカツレツ カサノヴァ風》

材料 … 下ごしらえ	選び方のポイント	4人分分量
若鶏胸肉…厚さを平均にする。	皮の色が白く、身につやがあるもの	80g×4枚
塩		適量
こしょう	<b>カサノヴァ風とは</b> ・パン粉にパセリみじん、パルメザンチーズ、にんにくを混ぜて、揚げ焼きにする。	適量
カサノヴァパン粉(A)		200g
生パン粉		40g(20g)
にんにく…みじん切りする		60g
ハム…みじん切りする		40g
粉チーズ		少々
パセリ…みじん切りする		100g
玉ねぎ…みじん切りし炒めて冷ます		適量
小麦粉		1個
溶き卵		80~120cc
サラダ油		少々
バター		40g
※付け合わせ(ガロニ)		少々
(乾)スパゲティ		少々
塩		少々
サラダ油	1/2株	
ブロッコリー…小房にする	8枚	
※付け合わせ(ガロニ)ナスのグラタン	少々	
ナス…1cm~1.5cm厚さ斜めに切る	1人約30g	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	少々	
トマト…湯むきして種を取り小さく切る	完熟	
にんにく…みじん切りする	大1個	
玉ねぎ…みじん切りする	少々	
トマトペースト	100g	
塩	30g	
こしょう	少々	
粉チーズ	適量	
ローリエ	適量	
※ソース	1枚	
市販デミソース	60cc	
トマトジュース	40cc	
玉ねぎ…薄切り	100g	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	少々	
生クリーム	20cc	
バター	12g	
※飾り用		
レモン…薄切り	40g	

＜作り方＞

- 下味をつけた鶏肉は小麦粉と溶き卵、Aのカサノヴァパン粉の順に衣をつける。
- 1の鶏肉をフライパンで両面キツネ色に焼く。
- 天板にクッキングシートを敷き、2を並べて180℃~200℃のオーブンで5~7分くらい焼き、火の通り具合を見る。(焼き過ぎないようにする。焼き過ぎると身が固くなり、ジューシーさが無くなる)
- 付け合わせを作る。  
スパゲティはゆでて、サラダ油と塩を混ぜる。  
ブロッコリーは塩ゆでする。
- 付け合わせのナスのグラタンを作る  
①フライパンでナスを両面なじむ程度に焼く。  
②鍋にサラダ油を入れ、にんにく、玉ねぎをキツネ色に炒めトマトペーストを加え、ローリエを入れ軽く煮込む。  
③1のナスに2のソースを載せ、溶けるチーズをかけ、オーブンで少し焦げ目をつける。
- ソースを作る  
①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。  
②市販のデミソースを入れ、トマトジュースを入れて軽く煮込む。  
③火を止めて塩・こしょう・砂糖、生クリーム、バターで味を調える。
- 器に盛り合わせレモンを添える。



※この献立は国産鶏肉の普及のためのレシピです。使用する場合は

1人分を2人分に分けて、普及ください。(4人分=8人分)

<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)
ご 飯	134	2.7	0.8	29.8	6	0.5	0.0
チキンポトフ スープ仕立て	252	13.2	13.9	19.0	116	2.1	0.7
鶏ささ身と野菜のマリネのサラダ	208	14.9	10.2	11.2	95	1.3	1.4
チキンカツレツ カサノヴァ風	481	29.4	21.6	42.1	113	1.6	2.7
合 計	1076	60.2	46.5	101.6	330	5.5	4.8

◆MEMO◆



