

# ♪♪国産食肉講習会♪♪

※今回は肉の講習会のため、肉料理メインです。



国産食肉講習会レシピ(平成28年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

## ＜御食事 香の物＞

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
さがびより			50g	200g
水(吸水した米と同じ量)			50cc	200cc
きゅうりのぬか漬			8g	32g
紅梅漬			8g	32g

### ＜作り方＞

#### ①米をとぐ

ボウルにお米を入れて水を入れ、指先で大きく混ぜて、最初の水は素早く捨てる。水が透明になるまで、数回繰り返します。

#### ②しっかり吸水

芯まで完全に水をしみ込ませる必要があります。15分ほど浸に上げて15分水切りします。

これによってぬかの臭いも水に流れます。

#### ③米を炊く

水の量は吸水した米と同量で炊きます。

## ＜小鉢＞

### 白石蓮根と県産鶏もも肉のきんぴら 白胡麻

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
白石蓮根			20g	80g
鶏もも肉			10g	40g
ごま油			2g	8g
白煎り胡麻			3g	12g
酒			30cc	120cc
味醂			3g	12g
砂糖			3g	12g
薄口醤油			3g	12g
濃口醤油			2g	8g
一味唐辛子			0.1g	0.4g

### ＜作り方＞

①蓮根は皮をむき、うすくスライスして、酢水にさらす。

②鶏もも肉は、細切りにする。

③フライパンにごま油をしいて鶏もも肉と蓮根を炒めて、調味料で味をつける。

④上がりに白胡麻と一味唐辛子を入れて混ぜ合せ、小鉢に盛り付ける。

## ＜サラダ＞

### 国産牛肉のサラダ仕立て 胡麻醤油

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
牛もも薄切り肉			30g	120g
大根			20g	80g
きゅうり			20g	80g
長芋			20g	80g
人参			10g	40g
長ネギ			30g	120g
大葉			0.5g	2g
胡麻醤油			適量	
胡麻醤油（作りやすい量）				
練り胡麻			100g	
水			100cc	
醤油			100cc	
みりん			大さじ4	

#### ＜作り方＞

- ①牛もも肉は70℃の湯に通し、赤みが少し残るくらいで水にとり、水気をふき取る。
- ②大根、きゅうり、長芋、人参は2.5cm長さの拍子木切りにし、長ネギは2.5cm長さの細切りにして、合わせて水にさらし、水気をよくふき取る。
- ③ボウルに1と2を入れて、大葉をちぎって入れ、全体を混ぜて器に盛る。  
胡麻醤油をかける。

## ＜主菜＞

### 県産鶏もも肉のケチャップ照り焼き

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
県産 鶏もも肉			50g	200g
サラダ油			適量	
玉葱			1/5ヶ	160g
ピーマン			1/5ヶ	40g
パプリカ黄			1/5ヶ	40g
パプリカ赤			1/5ヶ	40g
酒			25cc	100cc
水			25cc	100cc
濃口醤油			12cc	48cc
砂糖			3g	12g
ケチャップ			4.5g	18g
洋からし（練り）			適量	

#### ＜作り方＞

- ①鶏もも肉は串で皮目を針打ちする。フライパンをよく熱してサラダ油をひいて皮目から焼き目をつける。  
熱湯で油抜きして、ふきあげる。
- ②鍋に調味料を合わせて、鶏もも肉を入れて火にかける。途中で裏返しに、火が通ったら、鶏肉を取り出す。
- ③洋からしとケチャップを入れて、溶かし煮つめ上げる。泡が小さくなったら、鶏肉をもどしからめる。
- ④一口大に切って、お皿に盛り付け、玉葱、ピーマン、パプリカはサラダ油で炒めて、塩・こしょうで味付けして、付け合せに添える。

## <<留碗>>

### 国産豚ばら肉を使った 豚汁

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
国産豚バラスライス	30g	120g
大根	20g	80g
人参	15g	60g
里芋	20g	80g
生椎茸	1枚	4枚
ごぼう	10g	40g
こんにゃく	20g	80g
長ねぎ(小口切り)	3g	12g
長ねぎの青い部分	5g	20g
水	150cc	3カップ
味噌	12g	48g
七味唐辛子(好みで)	少量	適量

## <作り方>

- ①豚肉は3cm長さに切り、熱湯に通し水にとり、水気を切る。
- ②大根、人参は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、里芋は皮をむいて半月切りにする。  
椎茸は石づきを取って四つ割りにし、ごぼうは洗って、5mm幅の小口切りにする。こんにゃくは、1/4本分をスプーンで一口大にちぎる。
- ③2をざるに入れて湯通しし、水気をきる。
- ④鍋に3と水を入れて火にかけ、あくを取りながら煮る。長ネギの青い部分を入れる。
- ⑤野菜に半分くらい火が通ったら、味噌の半量を溶いて1の豚肉を加えひと煮する。残りの味噌を溶き入れ、小口切りの長ネギを加えて火を止める。  
長ネギの青い部分は取り除く。  
お碗に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

## <<甘味>>

### 梨と巨峰

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
梨	30g	120g
巨峰	30g	120g

## <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)
白飯	179	3.1	0.5	38.8	3	0.4	0.0
白石蓮根と県産鶏もも肉のきんぴら 白胡麻	118	3.7	4.1	9.9	43	0.7	0.8
国産牛肉のサラダ仕立て 胡麻醬油	133	9.0	6.1	10.7	90	1.7	0.8
県産鶏もも肉のケチャップ照り焼き	221	14.9	10.5	11.6	20	0.9	1.9
国産豚ばら肉を使った 豚汁	175	7.2	11.5	10.9	45	1.1	1.5
梨と巨峰	31	0.2	0.1	8.1	2	0.0	0.0
合計	857	38.1	32.8	90.0	203	4.8	5.0

監修： ホテルニューオータニ 和食料理長 峰松 隆文先生

## ☆野菜摂取量☆

緑黄色野菜 90g  
その他の野菜 140g

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載