

♪♪ 国産肉を食べよう♪♪ (国産鶏肉講習会)

※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28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。

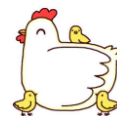


《とりだんごの春雨揚げ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉			40g	160g
れんこん	・	超みじん切りにし、さっと茹で	20g	80g
塩			0.3g	1.2g
しょうが絞り汁			1cc	4cc
片栗粉			1.5g	6g
春雨	…	0.8cmに切る	15g	60g
油			適量	
(レモンわさびソース)				
レモン汁			3g	12cc
オリーブオイル			3g	大さじ1
しょうゆ			4g	大さじ1弱
ねぎ			5g	20g
練りわさび			2g	8g
ミニトマト			1個	4個
レタス	…	1口大にちぎる	10g	40g

＜作り方＞

1. Aをよく混ぜる。
2. 1を一口大になるように丸める。
3. 2に春雨をまんべんなくまぶす。
4. 熱した油で3を揚げ、器に盛る。
5. Bの調味料をよく混ぜ合わせ、4に添える。



《野菜たっぷりスープ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜	…	茹でて1cmに切る	20g	80g
にんじん	…	いちょう切り	10g	40g
たまねぎ	…	うす切り	30g	120g
とりがらスープ			1g	4g
しょうゆ			1cc	4cc
水			120g	480g
(ささみを茹でた汁を濾して使用)				

＜作り方＞

1. 鍋に水を入れてにんじんを入れ火にかける。たまねぎ、とりがらスープの素も入れ、火が通ったらしょうゆで味を調える。
2. 1に小松菜を加え、器に注ぐ。

《ささみとくらげの中華和え》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
中華くらげ(味つき)			8g	32g
ささみ	・	酒を加えた湯で茹でる	20g	80g
きゅうり	・	せん切りし、さっと茹でる	20g	80g
もやし	・	茹でてざく切り	30g	120g
しめじ	・	小房に分け、茹でる	20g	80g
しょうゆ	}	A	5g	大さじ1強
さとう			4g	大さじ1と2/3
酢			6cc	大さじ1と2/3
ごま油			3g	大さじ1
いりごま			4g	16g

＜作り方＞

1. ささみは細くさいておく。
2. 調味料をよく混ぜ合わせ、水気を絞った野菜と1、中華くらげを混ぜ合わせる。

《鶏レバー パテ》

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
鶏レバー			50g	200g
(牛乳)			8cc	32cc
たまねぎ	・	みじん切り	25g	100g
にんにく	・	みじん切り	1g	4g
オリーブオイル			3g	大さじ1
パセリ	・	みじん切り	0.5g	2g
りんごジュース			8cc	32cc
クリームチーズ			8g	32g
オリーブオイル			2g	8g
塩			0.3g	小さじ1/4
こしょう			少々	少々
クラッカー(丸い形)			2枚	8枚

＜作り方＞

1. 鶏レバーは洗って牛乳につけておく。水気をふきとり、1口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、たまねぎ、にんにく、1を炒める。
3. 2にパセリ、塩、こしょうを加え、りんごジュースを加え、蓋をして蒸し煮する。
4. 3に火がとおったら、フードプロセッサでクリームチーズ、オリーブオイルを足し、なめらかになるまで攪拌する。
5. 皿に盛り、クラッカーを添える。



＜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)	加鈣(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
とりだんごの春雨揚げ	191	9.9	8.7	18.2	34	1.1	1.1
野菜たっぷりスープ	18	0.7	0.1	4.1	43	0.7	0.2
ささみとくらげの中華和え	109	7.4	5.6	8.4	58	0.8	0.0
鶏レバーパテ	75	8.7	1.8	6.2	25	3.9	1.1
合計	589	30.1	16.7	79.2	164	6.9	2.4

監修： 佐賀市健康づくり課 管理栄養士

☆野菜摂取量☆

緑黄色野菜 35g

その他の野菜 145g

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載