

♪♪ 国産鶏肉を使った料理講習会 ♪♪



国産鶏肉講習会レシピ(平成 29 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪ 国産鶏肉を使った料理講習会 ♪♪

平成29年度

※今回は国産鶏肉料理の講習のため、鶏肉料理メインの献立となっています。

＜麦ごはん＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	6g	24g

＜作り方＞

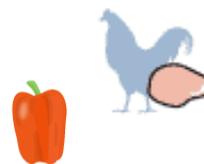
1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

＜蒸し鶏の香港フィッシュソース＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉		60g	240g
料理酒	} 下味	6g	大さじ1・2/3
こしょう		少々	適量
片栗粉		1g	小さじ1強
しめじ	… いしづきをとりほぐす	20g	80g
白ねぎ	… せん切り	20g	80g
しょうが	… せん切り	2.5g	10g
さつまいも	… 1cm半月切り	30g	120g
赤ピーマン	… 乱切り	10g	40g
シーズニングソース	} ソース	3g	12g
八方だし		6g	大さじ1・1/3
水		7g	大さじ2弱
さとう		1g	小さじ1強
こしょう		少々	適量

＜作り方＞

1. 鶏むね肉は一口大に切り、下味をつけて片栗粉をまぶす。
2. 1、野菜をそれぞれ10分間程度蒸す。
3. ソースを合わせて鍋で沸かす。
4. 2が蒸しあがったら合わせて盛り付け、3のソースをかける。



＜なすの鶏レバソース和え＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	… 一口大の乱切り	40g	160g
油		1g	小さじ1
鶏レバー	※を参照	20g	80g
牛乳		2cc	小さじ2弱
油		1g	小さじ1
にんにく	… みじん切り	0.5g	2g
たまねぎ	… みじん切り	10g	40g
ホールトマト缶	… つぶしておく	40g	160g
ケチャップ		4g	16g
こしょう		少々	適量
粉チーズ(お好みで)		適宜	適宜

＜作り方＞

1. フライパンに油をひき、なすを炒めておく。
2. 鶏レバーは下処理後、5mm角に切る。
3. フライパンに油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りがしてきたら2とたまねぎを加えて炒める。
4. たまねぎがしんなりしてきたら、ホールトマト缶を加えて煮込み、ケチャップ、こしょうで味を調える。
5. 1のなすを4で和え、お好みで粉チーズを振る。

※鶏レバーの下処理

- ①血の塊を取り除き、洗って牛乳に10～15分程度漬ける。
- ②水で洗い、水気を拭く。

《ふわふわ鶏団子スープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉	鶏団子	25g	100g
卵		5g	20g
酒		1.5g	小さじ1
しょうゆ		0.3g	小さじ1/5
片栗粉		1g	小さじ1強
小ねぎ …… 小口切り		2g	8g
キャベツ …… ざく切り		20g	80g
大根 …… いちょう切り		20g	80g
人参 …… 半月切り		10g	40g
鶏がらだし		2g	大さじ1強
水	150cc	600cc	
おろししょうが	1g	4g	

＜作り方＞

1. 鶏団子の材料を粘りが出るまでよく混ぜ、人数分に等分する。
2. 鍋に大根、人参、鶏がらだし、水を入れて火にかける。
3. 2が沸騰したら、1をスプーンで入れる。
4. 鶏団子に火が通ったらキャベツを加える。
5. キャベツがしんなりしたら、おろししょうがで味を調べて火を止める。

《煮りんごのビスケットのせ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご …… 小さめのさいの目切り		20g	80g
さとう		1.5g	小さじ2
レモン汁		0.5g	小さじ1/2弱
マリービスケット		1枚	4枚
シナモン（お好みで）		適宜	適量

＜作り方＞

1. 切ったりんごとさとう、レモン汁、かぶるくらいの水を鍋に入れ、蓋をして弱めの中火にかける。
2. りんごが柔らかくなったら水分を飛ばし、火を止める。
3. 2をビスケットに乗せ、お好みでシナモンを振り掛ける。



＜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)
麦ごはん	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0.0
蒸し鶏の香港フィッシュソース	167	14.5	3.8	17.3	25	0.6	0.9
なすの鶏レバソース和え	64	5.3	2.1	6.3	30	2.1	0.2
ふわふわ鶏団子スープ	77	5.7	3.6	4.7	25	0.5	1.1
煮りんごのビスケットのせ	41	0.4	0.6	8.8	19	0.1	0.0
合計	583	30.0	10.8	88.3	102	3.8	2.2

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜（ホールトマト缶含む）

62g

淡色野菜（きのこ類含む）

130g

野菜量

192g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士