

♪♪ 国産鶏肉料理講習会 ♪♪



平成30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 ♪♪

改訂
平成30年度

※今回は国産鶏肉料理の講習のため、鶏肉を使った料理の紹介です。

《鶏クッパ》

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
鶏もも肉	… 小さめの一口大	30g	120g
酒	… 鶏もも肉に振る	2.5g	10g
サラダ油		小さじ1/2	小さじ2
にんにく	… みじん切り	1g	4g
長ねぎ	… 1cm幅の斜め切り	10g	40g
大根	… 3cmの短冊	10g	40g
にんじん	… 3cmの短冊	10g	40g
もやし	… 3cmに切る	20g	80g
カットわかめ	… 戻して粗く刻む	0.5g	2g
水		200cc	800cc
鶏がらスープの素		1g	4g
薄口しょうゆ		1g	4g
ごま油		小さじ1/2	小さじ2
いりごま		小さじ1/2	小さじ2
一味唐辛子やこしょう		お好みで	

野菜量 50g (うち緑黄色野菜10g)

＜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。
2. 鍋に油とにんにくを入れ火にかけ、弱火で炒め、にんにくの色が変わったら長ねぎを加えて炒める。
3. 長ねぎがしんなりしてきたら、鶏もも肉を皮目から入れてまず皮を焼き、色が変わるまで炒める。
4. 大根、にんじんを加えてさらに炒め、水、鶏がらスープの素を加え、アクをとりながら弱火で15分程煮込む。
5. もやしを加えて火を通し、カットわかめを加え、薄口しょうゆで味付けし火を止め、香りづけにごま油を垂らす。
6. 器に1のご飯を盛り、5をかけ、いりごまを振る。お好みで、一味唐辛子やこしょうをかける。

《炊飯ジャーで作るサラダチキン》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉		60g	240g
酒		1.5g	6g
ローズマリー		適量	適量
塩		1g	4g
熱湯		適量	適量
レタス	… 食べやすい大きさにちぎる	10g	40g
水菜	… 4cmのざく切り	20g	80g
りんご	… 皮付きのまま1ちょう切り	10g	40g
レモン汁	} 合わせて、 りんごを2~3分漬ける	1g	4g
水		40cc	160cc

野菜量 30g

＜作り方＞

1. 鶏むね肉を酒に浸し、塩をすりこむ。
2. 1とローズマリーを耐熱のジッパー付き保存袋に入れて炊飯器に入れ、熱湯を注ぎ、保温状態で1時間加熱する。
3. レタス、水菜、りんごを合わせて器に盛りつける。
4. 2の袋を取り出し、粗熱がとれたら1cm幅のそぎ切りにし、3に盛り付ける。



＜鶏手羽元のさっぱり煮＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏手羽元	… 水気をとる	2本	8本
しょうが	… 薄切り	1/4片	1片
にんにく	… 軽くつぶす	1/4片	1片
ポン酢しょうゆ	} 煮汁	1/8カップ	1/2カップ
水		1/4カップ	1カップ
ごぼう	… 斜め切りにし水にさらす	30g	120g
人参	… 8mm程度の半月切り	15g	60g
小松菜	… さっと茹でて4cmに切る	20g	80g

野菜量 65g (緑黄色野菜35g)

＜作り方＞

1. 鍋にしょうが、にんにく、煮汁、ごぼう、人参を入れて火にかける。
2. 煮立ったら鶏手羽元を加え、ふたをして20分程煮る。
3. 食材に火が通ったら、器に盛り付けて小松菜を添える。

※煮汁に漬けたままにしておくと味が濃くなりますので、完成したら温かいうちに盛り付けてください。

＜柿のクリームチーズ春巻き＞

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
柿	… 皮を剥き拍子切り	1/8個	1/2個
クリームチーズ	… ちぎる	10g	40g
春巻きの皮		1枚	4枚
油		大さじ1/4	大さじ1
小麦粉	} 水溶き小麦粉	0.4g	小さじ1/2
水		1.9cc	大さじ1/2
メープルシロップ		小さじ1/2	小さじ2

＜作り方＞

1. 春巻きの皮に柿、クリームチーズをのせて包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
2. フライパンに油、1を入れて転がしながら焼く。
3. 半分に切り器に盛り付け、メープルシロップをかける。

＜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)
鶏クツパ	378	10.8	11.3	55.1	37	1.1	0.8
サラダチキン	101	13.4	3.6	3.1	52	0.8	1.1
鶏手羽元のさっぱり煮	190	15.8	10.4	7.3	62	1.3	0.6
柿のクリームチーズ春巻き	147	2.6	7.2	18.0	20	0.2	0.1

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載
監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士