

♪♪ 国産鶏肉料理講習会 ♪♪



令和2年度

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

※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。

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
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。

《鶏ハム～ねぎソースかけ～》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉（皮付き） …筋と余分な脂を落とす	80g	320g
マジックソルト 〈付け合わせ〉	0.8g	3.2g
ベビーリーフ…よく洗う	20g	80g
トマト…くし型切り	20g	80g
レモン…よく洗いくし型切り	10g	40g
〈ねぎソース〉		
こねぎ…小口切り	20g	80g
ごま油	1g	4g
八方だし	2g	8g

＜作り方＞

1. 鍋に鶏肉がつかれる量の水を入れ沸騰させる。
2. 鶏むね肉を包丁で厚さが均一になる様に観音開きにし、水気をよくふき取ってからマジックソルトで両面下味を付ける。
3. まな板の上にラップを2重にして敷き、鶏肉を皮目を下にして置き、くるくると手前から巻いたら、ラップで空気が入らないようにしっかりと巻く。
4. 両端をキャンディー状に片結びして縛る。
5. 熱に強いポリ袋に入れ、空気を抜いて封をする。（なければ更にラップ+輪ゴム）
6. 沸騰した湯に入れ、再沸騰したら弱火で20分加熱する。

7. ねぎを耐熱の容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で4人分で1分加熱する。
Aを加えてよく混ぜる。

8. 器に、食べやすく切った鶏ハムと付け合わせ、ねぎソースを添える。

※加熱後の鶏肉を切る際はやけどに注意して下さい！

※ポリ袋に溜まった肉汁は、盛り付け時に上からかけて下さい。



《ささみとほうれん草のピリ辛キムチ和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ささみ肉…筋を取り除く	20g	80g
ほうれん草…3cm幅のざく切り	50g	200g
えのき…半分の長さに切る	15g	60g
ブロッコリー…子房に分ける	10g	40g
キムチ…軽く刻む	15g	60g

＜作り方＞

1. 鍋に湯を沸かし、野菜・鶏肉の順で茹でる。
鶏ささみ肉は冷めたらほぐす。
2. 野菜の水気をある程度切り、鶏ささみ肉キムチを加え混ぜ、器に盛りつける。
※食べる直前に和える

《野菜たっぷりコンソメスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉		10g	40g
キャベツ…	3cm四方に切る	25g	100g
にんじん	} 1cm角に切る	15g	60g
玉ねぎ		30g	120g
セロリ		10g	40g
油		1g	4g
コンソメ (顆粒だし)		1.5g	6g
水		150cc	600cc
塩		0.3g	1.2g
こしょう		少々	少々
パセリ		1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋に油を入れ熱し鶏ひき肉を炒める。
2. 1に水・コンソメ・野菜を入れ蓋をし、弱火で煮込む。
3. 野菜に火が通ったら、塩・こしょうを加える。
4. 器に盛り、パセリを散らす。



《やわらかリンゴ煮》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
りんご…	くし型に切る	50g	200g
さつまいも…	皮を剥き、1cm幅の輪切り	40g	160g
レモン汁		2g	8g
水		60cc	240cc
ミント (あれば)		適量	適量

＜作り方＞

1. 鍋に全ての材料を入れ火にかけ、一度沸騰させたら弱火にする。
2. 10分程煮、りんごとさつまいもが柔らかくなったら、器に盛る。

(ミントがあればのせる)

※煮る際は、焦げやすいので火加減に注意



＜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	249	4.3	0.7	54.4	5	0.6	0.0
鶏ハム～ねぎソースかけ～	226	16.6	15.0	4.6	43	0.7	0.6
ピリ辛キムチ和え	46	7.3	0.5	4.4	37	1.5	0.4
野菜たっぷりコンソメスープ	56	2.7	2.4	6.3	29	0.4	1.0
やわらかリンゴ煮	82	0.5	0.2	20.7	16	0.3	0.0
合計	659	31.4	18.8	90.4	130	3.5	2.0

☆野菜摂取量☆

緑黄色野菜	216g
その他の野菜	116g
	100g

監修： 佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載