

♪♪ 国産鶏肉料理講習会 ♪♪



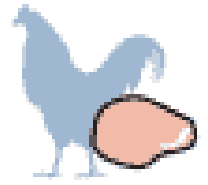
令和3年度

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪ 国産鶏肉講習会 ♪♪

令和3年度

※今回は国産鶏肉の講習のため、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。

《鶏むね肉と小松菜のオイスター炒め》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉 … 一口大にそぎ切り	50g	200g
酒	小さじ1	大さじ1・1/3
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
小松菜 … 4cmに切る	70g	280g
しめじ … 石づきをとりほぐす	20g	80g
酒	小さじ1	大さじ1・1/3
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/3	小さじ1・1/3
こしょう	適量	適量

＜作り方＞

1. 鶏むね肉に酒を振ってしばらく置き、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を皮目から両面焼く。
3. 9割ほど火が通ったら、小松菜の茎としめじを加えてしんなりするまで炒める。
4. Aを加えて炒め合わせ、小松菜の葉を加えてサッと炒めたらこしょうで味を調える。



《ささみとブロッコリーのサラダ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
ささみ … 筋をとる	20g	80g
酒	小さじ1/2	小さじ2
ブロッコリー … 子房に分け茹でる	30g	120g
ミニトマト … 縦4等分	1個	4個
八方だし	小さじ1/3	小さじ1・1/3
酢	小さじ1/3	小さじ1・1/3
オリーブオイル	1g	小さじ1
わさび(チューブ)	0.5g	2g

＜作り方＞

1. 耐熱容器にささみと酒を入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(80g：600Wで2分半を目安)
2. ささみにしっかり火が通ったら、粗熱をとりほぐす。
3. ボウルに2、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、よく混ぜ合わせたBで和える。

《担々スープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉	10g	40g
にんにく … 薄くスライス	2g	8g
長ねぎ … 斜め薄切り	30g	120g
豆板醤	1g	小さじ2/3
サラダ油	1g	小さじ1
もやし	40g	160g
水	70cc	280cc
鶏がらスープの素	1g	4g
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
豆乳	60g	240g
すりごま	0.5g	小さじ1

＜作り方＞

- 鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉、にんにく、長ねぎ、豆板醤を炒める。
- 鶏ひき肉の色が変わったらもやしを加えて炒め合わせ、Cを加える。
- 沸騰したら弱火にして1分程煮込み、豆乳を加え沸騰寸前で火を止める。
- 器に盛り、すりごまをかける。

《焼きりんご》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
りんご … 芯をとり薄切り	1/6個	2/3個
オリーブオイル	0.5g	小さじ1/2
シナモンパウダー	お好みで	お好みで
ミント（あれば）	適宜	適宜

＜作り方＞

- フライパンにオリーブオイルをひき温め、弱火にしてりんごを並べる。
- 蓋をして弱火のまま蒸し焼きにする。
- りんごが透明になってきたら水分を飛ばし、皿に盛り付けてお好みでシナモンパウダーを振り、ミントを添える。



＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2015年版（七訂）より

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	235	4.1	0.7	51.1	4	0.6	0.0
オイスター炒め	174	11.8	10.8	4.9	123	2.3	0.7
ささみのサラダ	52	6.3	1.4	3.3	15	0.4	0.2
担々スープ	82	5.6	3.8	6.7	34	1.1	1.1
焼きりんご	35	0.1	0.7	8.1	2	0.1	0.0
合計	578	27.9	17.3	74.2	178	4.5	2.0

☆野菜摂取量☆

緑黄色野菜 115g
その他の野菜（きのこ含む） 90g

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