

♪♪ 国産鶏肉講習会 ♪♪



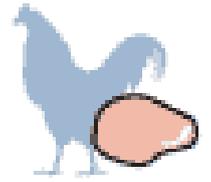
令和4年度

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4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。

## 《鶏むね肉のピカタ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉 (皮なし) … 一口大に切る	70g	280g
塩	0.3g	1.2g
こしょう	少々	少々
薄力粉	大さじ2/3 (6g)	24g
卵 (溶き卵)	15g	60g
サラダ油	小さじ1 (4g)	16g
トマトケチャップ	10g	40g
ベビーリーフ	適量 (3g)	適量
水菜 … 食べやすい大きさに切る	10g	40g
ミニトマト … 半分に切る	1個	4個

### ＜作り方＞

1. 鶏むね肉に塩・こしょうを振る。
2. 1 に薄力粉・溶き卵の順につける。
3. フライパンにサラダ油を入れ熱し、2を入れ、両面を焼く。
4. 皿に3を盛り、Aとケチャップを添える。



## 《鶏ささみ肉と小松菜の塩昆布和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ささみ肉 … 筋をとる	10g	40g
酒	小さじ1/2 (2.5g)	10g
小松菜 … 茹で、4cm幅に切る	50g	200g
もやし … 茹でる	30g	120g
にんじん … 千切りにし、茹でる	10g	40g
塩昆布	2g	8g
ごま油	小さじ1 (4g)	16g

### ＜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。  
(40g : 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・B・ごま油を加え、よく混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り、塩昆布をかける。  
(食べる際に混ぜる)



## 《鶏もも肉と根菜のすまし汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏もも肉（皮つき）…1口大に切る	15g	60g
さつまいも … 幅1cmの半月切り	20g	80g
ごぼう … ささがき	15g	60g
えのきたけ … 半分の長さに切る	10g	40g
小ねぎ … 小口切り	3g	12g
だし汁	150cc	600cc
八方だし	小さじ1/2 (3g)	12g
塩	少々 (0.3g)	1.2g

### ＜作り方＞

- 鍋にだし汁・八方だし・C を入れ中火で加熱し、沸騰したらアクを取る。
- 肉と根菜に火が通ったら、えのきを加える。
- 塩で調味する。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。



## 《かぼちゃとりんごのおやき》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
かぼちゃ … 1口大に切り、茹でる	50g	200g
りんご … 1cm角に切る	20g	80g
片栗粉	小さじ1 (3g)	12g
サラダ油	小さじ1 (4g)	16g
いりごま（黒）	適宜	適宜

### ＜作り方＞

- かぼちゃは茹でた後、熱いうちにボウルに入れて潰す。
- 1 にりんご・片栗粉を加えて混ぜ、生地がまとまったら、小判型に成形する。（一人2個あて）
- フライパンに油を入れ熱し、2 の両面を焼く。皿に盛り付け、ごまをかける。



## ＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）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)	加鈉 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	225	4.1	0.6	51.2	4	0.6	0.0
鶏むね肉のピカタ	169	19.2	6.9	9.2	38	0.8	0.8
鶏ささみ肉と小松菜の塩昆布和え	68	4.1	4.2	3.7	97	1.6	0.4
鶏もも肉と根菜のすまし汁	74	4.0	2.1	10.6	23	0.4	0.7
かぼちゃとりんごのおやき	97	1.1	4.4	15.9	13	0.3	0.0
合計	633	32.5	18.2	90.6	175	3.7	1.9

### ☆野菜摂取量☆

緑黄色野菜	191g
その他の野菜（きのこ含む）	141g
	50g

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