

♪♪ 国産鶏肉講習会 ♪♪



令和5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 ♪♪

修正版  
令和5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) | 70g | 280g |
| 米粒麦        | 10g | 40g  |

＜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。

## 《鶏むね肉のホイル蒸し》

| 材料 … 下ごしらえ          | 1人分         | 4人分         |
|---------------------|-------------|-------------|
| 鶏むね肉 … 一口大に切る       | 60g         | 240g        |
| 塩                   | 0.3g        | 1.2g        |
| こしょう                | 少々          | 少々          |
| キャベツ…3cm幅のざく切り      | 20g         | 80g         |
| にんじん…うすい輪切り ※       | 10g         | 40g         |
| ブロッコリー…子房にわける       | 30g         | 120g        |
| しめじ…石づきを落として<br>ほぐす | 10g         | 40g         |
| スライスチーズ             | 18g<br>(1枚) | 72g<br>(4枚) |
| アルミホイル              | 1枚          | 4枚          |

＜作り方＞

1. 鶏むね肉に塩・こしょうを振る。
2. アルミホイルの中央にキャベツを置き、その上に1・にんじん・ブロッコリー・しめじ・スライスチーズの順に重ねる。アルミホイルで包み、口をしっかりと閉じる。
3. フライパンに水(3~4cm深さ)を入れ、2をおいてふたをし、中火で約10分ほど鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

※にんじんが大きい場合は、うすいちょう切りにするなど、大きさを調整してください。



## 《すなぎもぽん酢》

| 材料 … 下ごしらえ | 1人分 | 4人分  |
|------------|-----|------|
| すなぎも …うす切り | 30g | 120g |
| こねぎ…小口切り   | 2g  | 8g   |
| ぽん酢しょうゆ    | 6g  | 24g  |

＜作り方＞

1. 熱湯ですなぎもをゆで、湯切りして冷ます。
2. 1とぽん酢・こねぎを和える。
3. 2を器に盛る。



## 《ささみのスープ》

| 材料 … 下ごしらえ                  | 1人分   | 4人分   |
|-----------------------------|-------|-------|
| 鶏ささみ肉 …そぎ切り                 | 15g   | 60g   |
| たまねぎ…半分通してうす切り              | 10g   | 40g   |
| えのきたけ…石づきを落として<br>4等分に切る    | 10g   | 40g   |
| こまつな…2cm幅に切る<br>(茎と葉は分けておく) | 20g   | 80g   |
| 水                           | 150cc | 600cc |
| 鶏ガラスープの素                    | 1.5g  | 6g    |
| しょうが…すりおろす                  | 1g    | 4g    |
| ごま油                         | 1g    | 4g    |

### ＜作り方＞

- 鍋に水・鶏ガラスープの素・ささみ・たまねぎ・えのきたけを入れ、ふたをして火にかける。
- 沸騰したらこまつなの茎を入れ、煮る。  
(ささみの灰汁が浮いてきたら取り除く)
- 2にこまつなの葉を入れ、やわらかくなった  
ら火を止め、しょうが・ごま油を加える。
- 3を椀に注ぐ。



## 《なすがままゼリー》

| 材料 … 下ごしらえ   | 1人分   | 4人分   |
|--|-------|-------|
| なす(新鮮なもの)<br>…皮をむき、5mm角に切る<br>水に10分ほどさらして<br>灰汁を除き、水気をきる | 30g   | 120g  |
| りんごジュース(100%)  | 50cc  | 200cc |
| 砂糖   | 3g    | 12g   |
| レモン果汁  | 2g    | 8g    |
| 水  | 7.5cc | 30cc  |
| 粉ゼラチン  | 1.25g | 5g    |
| ミント(あれば)   | 適量    | 適量    |

### ＜作り方＞

※氷を準備しておきます。

- 鍋に(A)を入れ、なすを入れる。  
火にかけて灰汁がでたら取り除く。  
5分ほど煮たてる。
- 1に(B)を入れてよく溶かし、氷水で  
とろりとするまであら熱をとる。
- 器に入れて冷やし固める。



皮がきれいであれば、きれいに洗い、1の工程で  
一緒に煮て取り出すと、なすの色が出てきれいです。

## ＜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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 加ナウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|------------|--------------|
| 麦ご飯        | 262             | 4.4          | 0.6       | 57.8        | 6            | 0.2        | 0.0          |
| 鶏むね肉のホイル蒸し | 157             | 19.1         | 8.5       | 4.5         | 142          | 0.8        | 0.9          |
| すなぎもぼん酢    | 30              | 5.8          | 0.5       | 1.7         | 5            | 0.8        | 0.5          |
| ささみのスープ    | 36              | 4.4          | 1.2       | 2.4         | 38           | 0.8        | 0.7          |
| なすがままゼリー   | 45              | 1.5          | 0.1       | 9.5         | 7            | 0.2        | 0.0          |

### 今日の献立の野菜量

|             |      |
|-------------|------|
| 緑黄色野菜       | 62g  |
| 淡色野菜(きのこ含む) | 81g  |
| 野菜の量        | 143g |

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