

9月



鶏肉は1羽から多くの肉が加工されます。いろいろな料理に使用されており、幅広い年代から人気のある食材です。みなさんはどの部位がお好きですか？

薬食同源

韓国の有名な鶏肉のスープ料理：参鶏湯は、鶏肉の他に、なつめ、高麗人参、生姜といった食材がよく用いられる、まさに食べる漢方薬です。冬の寒い時期だけでなく、夏でも冷房や冷たい飲み物で身体が冷えてしまっている方にはお勧めです。肉類の中でも消化が良く、身体を温める作用もありますので、胃腸虚弱の方も食べやすいお肉です。

鶏肉の種類

ブロイラー

日本で流通している鶏肉の90%を占める

銘柄鳥

飼育内容に工夫を凝らして育てられる鶏

地鶏

質の高い食鶏で生産されるのは約1%

鶏肉の栄養

鶏肉は全体的に高たんぱく・低脂肪！栄養価は部位によって少し異なります。

むね肉

イミダペプチド
パントテン酸
ナイアシンが豊富
→疲労回復
抗酸化作用

ささみ

最もたんぱく質が多い
ビタミン類は少ない
→疲労回復
ダイエット効果

もも肉

最も栄養価の高い部位
ビタミンB2、ナイアシン、
鉄、セレンなどが豊富
ただし、脂肪は多め
→疲労回復・抗酸化作用

手羽肉

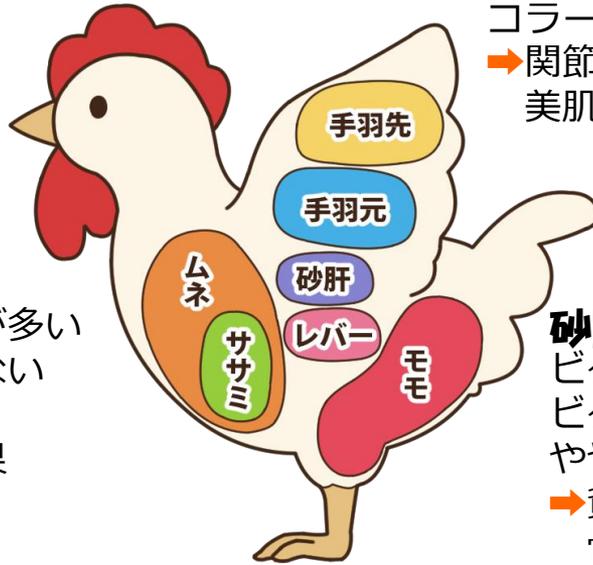
コラーゲンを多く含む
→関節痛の予防
美肌効果

砂肝

ビタミンK、亜鉛、
ビタミンB12が
やや多く含まれる
→貧血予防
骨折予防

鶏レバー

ビタミンA、ビオチン、
鉄分、葉酸などが豊富
→貧血予防・抗酸化作用



今月のレシピ

水菜と鶏肉の美☆サラダ

鶏むね肉と厚揚げのみぞれ煮

レシピは裏面をご覧ください

今月のレシピ

健康食材がたっぷり！
水菜と鶏肉の美☆サラダ



お肉しっとり！黒酢でさっぱり！
鶏むね肉と厚揚げのみぞれ煮



1人あたり 約160kcal
塩分0.9g

＜材料(2人分)＞		
ささみ	2本	
水菜	1/2束(100g)	
にんじん	1/2本	
A	酢	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ2

＜作り方＞

- ① 水菜は3cm幅に切る。
にんじんは細切りにする。
※にんじんが硬い場合は、電子レンジ等で加熱して柔らかくするとよいです。
- ② ささみはラップでくるみ、
電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ③ ボールに①とほぐしたささみを入れ、
Aを加えて全体を混ぜ合わせる。



1人あたり 約270kcal
塩分1.2g

＜材料(2人分)＞

鶏むね肉	120g	
片栗粉	大さじ1	
厚揚げ	100g	
大根	1/4本	
小ねぎ	適量	
B	サラダ油	大さじ1
	めんつゆ(2倍)	大さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	黒酢	小さじ2

＜作り方＞

- ① 大根はすりおろす。
厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏むね肉は皮を取って薄切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ 鶏肉の表面が白くなったら、厚揚げとBを加えて
全体を炒め合わせ、上から大根おろしを入れて
弱火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛って、小ねぎを散らす。

