

チキン料理



- ・砂肝とセロリのさっぱり和え
- ・ささみハムサラダ
- ・チキンのビール煮
- ・ささみ入りスープ
- ・クロダマルご飯

高たんぱく低脂肪でヘルシーな鶏肉には、美肌効果や疲労回復効果もあると言われています。安価で健康効果の高い鶏肉を日頃の食卓に取り入れましょう！



ビールで煮ることで鶏肉が軟らかに！

チキンのビール煮

材料（2人分）

鶏もも肉(1/2枚)	130g
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/4
油	小さじ1
玉ねぎ	75g
マッシュルーム	40g
ブロッコリー	80g
人参	50g
ビール(発泡酒)	100ml
デミグラスソース	50ml
チキンスープの素	1/4個
砂糖	大さじ1/4



作り方

- ①鶏もも肉を半分に切り、包丁の先で皮目全体をついて、塩こしょうをよくなじませる。
- ②①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで、両面に焼き色をつけ鍋に移す。
- ③フライパンの油を少し残し、スライスした玉ねぎをきつね色になるまで炒め、マッシュルームを加え炒める。
- ④③にAを入れ、沸騰してきたら鶏もも肉のいった鍋に移し、中火～弱火で20分くらい煮込み、味をみて仕上げる。
- ⑤人参は食べやすく切ってゆで、ブロッコリーは小房にし、茹でる。
- ⑥お皿に④を盛り、人参とブロッコリーを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 193Kcal/ たんぱく質 16.3g/脂質 6.4g/炭水化物 15.1g
カルシウム 40mg/鉄 1.2mg/食物繊維 3.7g/食塩相当量 1.1g

高たんぱく低脂肪でヘルシーなささ身がしっとり！

ささみハムサラダ

材料（6人分）

ささみ 3本
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
粗挽きこしょう 適量

レタス 6枚
黄色パプリカ 1個
プチトマト 12個
アボカド 1個

A { EXバージンオイル 大さじ2
バルサミコ酢 大さじ2
粒マスタード 大さじ1
ハチミツ 小さじ1
おろしニンニク 小さじ1/4
塩こしょう 少々



作り方

- ①ささみの筋をとり、半分に開き、砂糖をまぶしてよくもみ込み、次に塩をふってもみ込む。
- ②ラップを正方形に切って広げ、上に①のささみを並べて、粗挽きこしょうをふり、きっちりキャンディー包みにして更に2回包んで水が入らないように計3重に包み、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
- ③冷蔵庫から取り出し10分程たったら、鍋に浸るくらいの水を沸かし、沸騰したらその中に入れて弱火で10分程加熱して火を止め、冷めるまでそのまま放置して予熱で火を通す。
- ④冷めたら鍋から取り出し、ラップを外して食べやすい厚さにスライスする。
- ⑤レタスは一口大にちぎり、黄色パプリカとアボカドはスライスし、プチトマトは1/4にカットし、彩よく皿に盛り、上にスライスしたささみハムをのせ、Aのドレッシングをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 127Kcal/ たんぱく質 7.9g/ 脂質 8.0g/ 炭水化物 6.1g
カルシウム 12mg/ 鉄0.4mg/ 食物繊維 1.5g/ 食塩相当量 0.8g

低カロリーで鉄分豊富な砂肝を生姜でさっぱりと！

砂肝とセロリのさっぱり和え

材料（2人分）

砂肝 60g
セロリ 60g
塩 少々
すりおろし生姜 小さじ1
しょう油 小さじ2/3
酢 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
塩こしょう 少々



作り方

- ①砂肝は洗って両端にある青白い部分を切り取り半分に切り、筋をとって薄切りにして2分ゆでてザルにあげる。
- ②セロリは薄切りにして塩を振り、もんで水で洗って搾る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①の砂肝、②のセロリを加えて和える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 45kcal/ たんぱく質 5.8g/ 脂質 1.6g/ 炭水化物 1.5g
カルシウム 15mg/ 鉄 0.9mg/ 食物繊維 0.5g/ 食塩相当量 0.4g

ささ身がトロリ、柚子の香りがgood!

ささみ入りスープ

材料 2人分

ささみ	1/2本
春菊	30g
しめじ	20g
だし汁	300ml
淡口しょう油	小さじ1/4
酒	小さじ1/2
片栗粉	適量
柚子皮	少々



作り方

- ①ささみは薄くそぎ切りにし、片栗粉をまぶして茹でる。
- ②昆布と鰹節でだし汁をとり、淡口しょう油と酒で味をととのえる。
- ③春菊としめじはゆでて、春菊は搾って食べやすく切る。
- ④お椀に①、③を入れ、スープを注ぎ入れ、柚子皮のせん切りを天盛りする。

栄養量 1人当たり

エネルギー29kcal / たんぱく質 4.6g / 脂質 0.3g / 炭水化物 2.6g
カルシウム 24mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 0.9g / 食塩相当量 0.3g

抗酸化作用があり、アンチエイジングで体の中から若々しく!

クロダマルご飯

材料2人分

米	1合
酒	大さじ1
煎りクロダマル	20g



作り方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、酒を加えて普通の水加減にし、煎りクロダマルを加えて30分程置き、炊飯する。

栄養量 1人当たり

エネルギー321kcal / たんぱく質 8.3g / 脂質 2.9g / 炭水化物 62.0g
カルシウム 16mg / 鉄 1.3mg / 食物繊維 2.3g / 食塩相当量 0g