

からだのごちそう



12月は師走と呼ばれ、何かとあわただしい季節ですね。今月のイベントといえば、クリスマス。街中がイルミネーションなどできれいに彩られる様子は、子供たちはもちろん、大人だってなんだか心がウキウキしてきますよね！さて、クリスマスといえばチキン料理。鶏肉は食卓ではおなじみの食材ですが、せっかくのクリスマス、調理の工夫で豪華なディナーにアレンジをしてみましょう！



みんな大好き、チキン！

にわとりはキジ科の鳥で、「庭で飼う」という意味からその名がついたといわれています。肉用種にはブロイラーと地鶏があります。私たちが食べている鶏肉のほとんどは、短期大量生産型の食肉専用種のブロイラーで、生後3か月未満の飼育で若鶏として市販されます。脂肪が少なく、肉はやわらかく、味にくせがありません。地鶏は昔からの方法で放し飼いにしているため運動量が多く、引きしまった肉は風味があります。ブロイラーに比べて値段は高いのですが、歯ごたえとうまみがあります。

《適材適所、うまく使っておいしく食べよう！》

鶏肉にはたくさんの部位があり、それぞれに適した調理法があります。賢く使って、鶏肉料理を今まで以上にバラエティ豊かなものにしましょう！

①ささみ

アミノ酸バランスのよいたんぱく質を豊富に含んだ部位です。脂肪分が少ないので蒸し物やフリッターに適しています。

②もも

鉄分を豊富に含み、うまみのある部位です。通常、脂肪分の多い皮がついた状態で販売されている事が多いので、カロリーの気になる人は皮を除いて調理しましょう。炒め物などに適しています。

③むね

脂肪分が少なく淡白な味です。チキンカツなどに適しています。

④手羽元

脂肪分があり、うまみもあるのでから揚げ、煮込み料理などに適しています。

⑤手羽先

ゼラチン質や脂肪分が豊富で、濃厚な味わいです。煮込み料理や、スープ料理に適しています。

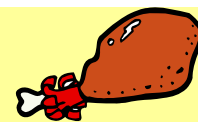
その他・・・

コリコリとして脂肪分の少ない砂肝、鉄分の多いレバーなどがあります。



クリスマスの定番！

ローストチキン



材料（2人分）

骨付き鶏もも肉 2本
オリーブオイル 大さじ2
ブロッコリー 1/2株
プチトマト 6個
じゃがいも 4個

(A)たれ

酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2

作り方

- ①もも肉は流水で洗い水気をふき、火の通りがよくなるよう、裏がわの骨に沿って切れ目を入れる。
- ②バットに(A)を入れ、①にもみこんで15分ほどおく。
- ③じゃがいもは皮付きのまま4等分に切りオリーブオイルを大さじ1/2からませておく。
- ④天板にオーブンシートを敷き、汁気を切った②の皮目を上にして乗せ、はけでオリーブオイルを全体に塗り、③を周りに並べる。
- ⑤180度のオーブンで30分程度焼く。竹串を刺して透明な汁が出てきたら出来上がり。
- ⑥ブロッコリーは子房に分けて切り、ゆでてプチトマトと一緒に添える。

エネルギー（1人分）：773kcal

手軽で簡単！

ちいさなお子さまでもとっても食べやすい！

鶏肉のピカタ



材料（2人分）

鶏むね肉 1枚
卵 2個
小麦粉 少々
サラダ油 大さじ2
ケチャップ 適量
イタリアンパセリ 適量
(A)
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1

- ①鶏むね肉は大きめのそぎ切りにし、(A)のたれに10分つけ、下味をつける。
- ②ボウルに卵を割りほぐす。
- ③①の汁気を切ってうすく小麦粉をふり②をくぐらせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を中火弱で焼き、中まで火を通す。
- ⑤器に④を盛り、トマトケチャップをのせ、イタリアンパセリを添える。

エネルギー（1人分）：420kcal

㈱リライアンス

栄養士 広井・小田・小西・佐々木・篠田・島岡・西光・廣田・藤原・為政・横山