

地場産食材を使った料理

茨城県は畜産がさかんな県で、畜産産出額は全国で5位です。その中で今回は産出額が全国で4位の鶏肉を取り上げました。(平成19年度畜産物流通統計より)

その鶏肉の中でも胸肉は他の部位に比べて脂肪が少なく、たんぱく質が豊富です。鶏の胸肉を柔らかくジューシーに仕上げるコツは下ごしらえとして、砂糖を少量もみこむことです。茹で鶏のレシピは、簡単に出来、スープまで無駄なく使うことができます。

茹で鶏



鶏胸肉1枚分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
388kcal	39.0g	0g	6.1g

<材料> 1枚分

鶏胸肉	200g
砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$
塩	小さじ1



<作り方>

- 1 鶏胸肉をビニール袋に入れる。
- 2 ①に砂糖を入れて、全体によくもみこむ。次に塩を入れて全体によくもむ。
- 3 袋の空気を抜いて、袋の口を閉じ冷蔵庫で2日間おく。
- 4 鶏胸肉をさっと洗う。鍋に肉を入れかぶるくらいの水を加えて火にかける。
- 5 沸騰したら弱火にして、鍋の蓋をすずらして10分位茹でる。(肉の大きさで時間は加減する。)
- 6 汁ごとそのままさます。

チキンスープピラフ



<材料>

米	2合	玉葱	100g
エリンギ	50g	にんにく	10g
プチトマト	130g	油	小さじ2
茹で汁	300cc	塩・こしょう	少々
水菜	20g		

<作り方>

- 1 プチトマトはへたをとり、玉葱、エリンギ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れあたため、にんにく、玉葱が香りが出るまで炒める。お米を加えて、透き通るまで2~3分炒める。
- 3 炊飯器の鍋に②、茹で汁、プチトマト、エリンギを入れて、炊飯する。
- 4 炊きあがったら、プチトマトをつぶすようによく混ぜる。
- 5 器に盛り付けてから水菜のみじん切りを、上に飾る。

1人分の栄養価 (ご飯 150g)

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
296kcal	6.4g	1.6g	0.4g

バンバンジー



<材料> 2人分

茹で鶏	1/2枚	A	すりごま	大さじ $\frac{2}{3}$
もやし	100g		味噌	大さじ $\frac{1}{2}$
チンゲン菜	50g		みりん	大さじ $\frac{1}{2}$
きゅうり	60g		酢	大さじ $\frac{1}{2}$
パプリカ	30g		しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$

<作り方>

- 1 茹で鶏は食べやすい大きさに手で裂く。
- 2 きゅうりは千切りにする。パプリカは薄切りにする。もやし、チンゲン菜、パプリカは茹でて冷ます。チンゲン菜は縦に8等分に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 お皿にもやし、きゅうりの順に敷き、茹で鶏をのせ、チンゲン菜を添え、パプリカを上のにのせて、④をかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
153kcal	12.5g	2.1g	1.0g