

栄養だより

第8回 テーマ：鶏肉

季節は移りゆき、山も雪の衣をはおりはじめる頃となりました。皆様いかがお過ごしですか。今回の栄養だよりのテーマは「鶏肉」です。唐揚げ、焼き鳥、鍋物に... まだまだ幅広い料理に使われる鶏肉について調べました。

鶏肉の部位と特徴

ささみ

鶏肉の中で最も脂肪が少なく淡泊な部分。たんぱく質が多い。

酢豚の物・吸物・サラダなどに。

手羽さき、手羽もも、手羽なか

脂質がほぼよつき、味にもコクがある部分。血管を丈夫にし、肌の潤いを保つコラーゲンやエラスチン、ビタミンAを多く含む。揚げ煮、塩焼き、フライドチキンなどに。



すなざも(胃袋) きも(肝臓・心臓)

レバーにはうなぎ4倍のビタミンAが含まれる。鉄分も豊富。焼き鳥、お灸などに。

むね肉

柔らかくて脂質の少ない部分。味も淡泊であっさりしている。ビタミンの中でナイアシン(口内炎や胃腸予防)の量が多い。

から揚げ、チキンカツ、蒸し鶏、サラダなどに。

もも肉

脂質がついている部位で、甘みがある。鉄分や体調を維持するビタミンB群が豊富。

照り焼き、鍋物。

ローストチキン、カレーなど

鶏肉の1保ち



おいしい食べてね!!
コヤコヤ~!

鶏肉は買ったその日に食べるのが一番です。でも、それができない場合は速やかに冷凍庫へ! 冷凍の基本は「速」と「冷」です。

- ① 新鮮な鶏肉を選ぶこと。
- ② 一回に使う分量をラップなどで小分けにし、冷凍すること。

また、解凍にはいくつか方法があります。

解凍の方法

- 冷蔵庫へ初す**

朝のうちに、冷蔵庫へ入れておけば、夕飯の支度(たたく)に間に合います。
- 水につける**

ビニール袋に入れて密封し、水につけて2~3時間。急ぐ場合は流水で10~15分。
- 常温におく**

冷凍庫の外へ出し、自然に解凍するのを待ちます。
- レンジにかける**

急ぐ場合は、電子レンジの解凍モードにします。ただし、加熱しすぎに注意。

栄養言葉のメニューコーナー

解凍は①②の方法が失敗が少なくおすすめ!

若鶏のゆず照焼

- 材料**
- ・若もも肉...60g
 - ・ゆず...適量
 - ・みりん...1g
 - ・しょうゆ...4g
 - ・油...0.5g

作り方

- ① 調味料に輪切りにしたゆずを入れ、鶏肉をつける。
- ② 30分ほどしたら、上に輪切りのゆずをのせて、トースターで焼く。フライパンでもOK。



ゆずのかわりにしょうゆでもいいよ!!

1人分：約130キロカロリー