

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ 冷蔵庫にあると便利！

鶏胸肉で簡単常備菜2

鶏むねレシピ
常備菜レシピ
節約レシピ

★ゆで鶏

<材料> 作りやすい分量

- ・ 鶏むね肉 すきなだけ
- ・ ねぎの青い部分 1~2本分
- ・ 根しょうが(スライス) 2~3枚



<作り方>

- ①大き目の鍋に鶏むね肉、ねぎ、しょうがを入れ、水を鍋いっぱいに入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、ふつふつするくらいの火加減で10分程度煮る。アクが出たらとる。
- ③火を止め、蓋をして1時間程度放置する。
(汁もチキンスープとして利用できるのです、捨てずにとっておくと便利です！)



①たっぷりの水で
水から茹でる



②ふつふつするくらい
で10分。アクをとる。



③火を止め、蓋をして
1時間余熱調理。



完成！！

<保存方法>

- ・ スープごと冷蔵庫保管で3日程度食べられます。
- ・ ラップに包んで、ジップ付き保存袋に入れ、冷凍保存もできます。(保管期間2週間程度)
使うときはしっかり加熱してから使用してください。(電子レンジで温める、炒める等)

★アレンジレシピ集

(タレにつけて丼に)



むね肉1枚を薄くスライスし、

- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 酒 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ めんつゆ 大さじ1

を合わせて、少し沸騰させて作ったタレに少し浸けてごはんに乗せるだけ！！



(汁ごと使って 参鶏湯風)

鶏肉を茹でた汁500mlに大根や青梗菜、押し麦など好みの具を入れ、

- ・ 塩 2つまみ
- ・ 酒 大さじ2

を加えて煮る。

野菜に火が通ったら、

- ・ 手で裂いた鶏肉 1枚分
- ・ ごま油 大さじ1 を加える。



～管理栄養士のあとかき～

ゆで鶏のスープは、鶏から出たうまみがたっぷり入っているので、捨てずに活用しましょう！

今回アレンジレシピで紹介した、参鶏湯の他、細かく切った鶏肉と野菜、塩ひとつまみを入れたら炊き込みご飯、丼にしょうゆ大さじ2杯とおろしニンニク・おろしショウガを各小さじ1杯、ごま油小さじ2杯を入れてスープを注いだら即席ラーメンスープになります。

中華料理には顆粒やペースト状の鶏ガラだしを使用する方が多いと思いますが、このうまみたっぷりのスープを使うことで減塩に繋がります。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

