

# 食を楽しむ、考える。

vol. 47

「鶏もも」は、適度に脂肪がのり、イノシン酸の旨みとコクがあるので、照り焼きや焼き鳥、唐揚げなどがおすすめです。

## 鶏から揚げの南蛮漬け風

《材料》 (2人分)

**1065** 滋賀県産鶏もも …… 250g  
**1044** 産直トマト …… 1/2個  
**1049** 滋賀のきゅうり …… 1/4本  
カラーピーマン(黄) …… 1/4個  
**1040** 忍玉真丸(玉ねぎ) …… 1/6個  
片栗粉 …… 大さじ3  
油 …… 適宜

《作り方》

- 鶏肉は食べやすい大きさに切って **A** をもみ込み、約20分おく。
- 野菜は粗みじん切りにする。鍋に **B** を入れてひと煮し、野菜を加えて混ぜ合わせる。

**A** しょうゆ …… 大さじ1/2  
溶き卵 …… 1/2個分  
にんにく(すりおろし) …… 1/2片分  
生姜(すりおろし) …… 1/2片分

**B** だし汁 …… 1/2カップ  
酢・砂糖 …… 各大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
赤唐辛子(小口切) …… 1/2本分

- ①に片栗粉を加えて混ぜ、170℃に熱した油で揚げる。②に加えて約30分漬ける。

**1065** 冷蔵 毎週企画

滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏もも

250g



もれなく  
**20**  
ポイント

鶏もも

1パック1~2枚入

開放鶏舎で約65日間育てた滋賀県産鶏のモモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

100gあたり  
本体 **168**円  
本体 **418**円  
(税込 451円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士

齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指  
導、民間企業の食生活改  
善事業にあたっています。

## 鶏ももをおいしく食べて健康維持!

鶏肉は淡白な味わいで高たんぱく質ですが、部位によって栄養成分が違います。「もも」はよく動かす部位なので筋肉質でやや弾力があり、脂質も多めです。鶏肉の脂質はコレステロール上昇を抑えるオレイン酸やリノール酸を多く含み、動脈硬化予防の効果が期待されます。皮には粘膜の健康を維持し、免疫力を高めるビタミンAや、肌を潤したり、骨の老化予防に役立つコラーゲンが含まれています。エネルギーは100gあたり204kcalですが、皮を除けば127kcalに抑えられるので摂取カロリーを気にする方も日々のメニューに活用できます。