

食を楽しむ、考える。



One Point! 白ねぎは血行を促進する作用のある硫化アリルを含みます。鶏モモとの相性も良い料理です。

柔らかくてジューシー。
マヨネーズのしみ込んだ
鶏肉を照り焼きに。

鶏肉と白ねぎの マヨネーズ焼き

材料 (2人分)

266213 産直 近江鶏もも	160g
256 白ねぎ	60g
リーフレタス	20g
サラダ油	小さじ1

A

砂糖・醤油	各小さじ1
酒・マヨネーズ	各大さじ1

作り方

- 鶏肉はひと口大に切って **A** をもみ込み、30分以上浸ける。白ねぎは2cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、皮目を下にして鶏肉を並べ、白ねぎも入れて中火で焼く。ねぎは時々回しながら焼く。鶏肉の皮目がこんがり焼けたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。火が通ったら鶏肉を浸けた **A** を加えて絡める。
- 器に盛り、レタスを添える。

産直
266213 冷蔵 毎週
企画

滋賀県・シガポートリー
近江鶏もも
250g



鶏 モモ

近江鶏のモモ肉。
消費期限：お届け日翌日

100gあたり
税込 **185円**

本体 **428円**
(税込 **462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。

みんな大好き！健康食材鶏モモ

鶏肉はモモ、ムネ、ササミなどいろいろな部位があり、部位によって味わいや栄養成分が違います。モモは、ムネやササミに比べるとたんぱく質はやや少ないですが、ビタミンAや鉄、ビタミンB群などを含む健康食材です。脚からももの付け根のよく動かす部位なので筋肉質でやや弾力があり、加熱すると鶏肉特有の食欲をそそる香りがします。唐揚げやソテー、親子丼、カレーなど煮込み料理に活用しましょう！

- モモ** ほどよい脂質。ジューシーでコクがあります。
- ムネ・ササミ** 高たんぱくで脂質が少なくあっさりしています。