



鶏だし茶漬け

栄養士コメント

鹿児島県奄美大島の郷土料理である「鶏飯(けいはん)」を塩分控えめにアレンジしました。暑い季節でもさっぱりと食べられる一品です。鶏肉の臭みが気になる方は茹でる時に生姜を加えると、臭みが緩和されると思います。



作り方

- ①フライパンに油を入れ、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら、錦糸卵のように細く切っておく。
- ②鍋に分量の水、適当な大きさに切った鶏むね肉、料理酒を入れ、火にかける。(途中アクが出てきたら、取り除く)。鶏肉に火が通ったら止めて、だし醤油を加える。茹でた鶏肉は取り出し、粗熱が取れたら、身を裂いておく。だし汁は後でご飯にかけるので、残しておく。
- ③水で戻した干し椎茸はスライスし、戻し汁ごと鍋に入れる。(戻し汁は椎茸が浸る程度)。砂糖を加え、火にかけ、煮詰めていく。汁がなくなる前にだし醤油を加えて、味付けをする。(※最後に醤油で味付けすることで少量に抑えられます)
- ④器にご飯を入れ、上に①の錦糸卵、②の裂いた鶏肉、③の椎茸を盛り付ける。最後に青ねぎを散らす。②のだし汁をかけてお茶漬けのように食べます。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	379 kcal
2. たんぱく質	23.6 g
3. 総脂質	6.3 g
4. 炭水化物	60.3 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	248 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	58 μg
10. ビタミンEα	0.8 mg
11. ビタミンD	1.8 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.27 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	1.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. めし・陸稲・精白米	150 g
2. 鶏卵	1/2 個
3. サラダ油	1/2 小サジ
4. 鶏むね皮なし	60 g
適当な大きさに切る	
5. 水	150 ml
6. だししょうゆ	1 小サジ
7. 料理酒	適宜
8. 干しいたけ(乾)	2 枚
水に浸して戻しておく	
9. 上白糖	1 小サジ
10. だししょうゆ	1 小サジ
11. 青ねぎ	適宜



(黄色 範囲内です)