

鶏卵、鶏肉はとても身近な食材です。幅広くさまざまな料理に使える家庭のミカタ。お手軽・低カロリー・高たんぱく。それだけじゃない魅力がまだまだあります。身体にいいこと、いいこと“どり”して食卓をもっとおいしく楽しみましょう!

鶏卵・鶏肉の
隠れた魅力を再発見!

身体にいいこと、
いいどり
とんどり

● 鶏卵のいいところ“どり”

鶏卵は言わずと知れた“完全栄養食”。その中でも特に、良質なたんぱく質が取れることで有名ですが、そのほかにも脳を元気にする栄養素も豊富に含まれています。その為、脳のエネルギーとなるブドウ糖や、記憶力に好影響を与えるDHAと一緒に摂ると、疲れた脳のリフレッシュ効果が期待できます。

● 鶏肉のいいところ“どり”

鶏肉には体力維持や老化防止効果のあるビタミン類・ミネラルも多く含まれています。さらに鶏むね肉には疲労回復効果のある栄養素が豊富に含まれており、これが渡り鳥が数千キロを飛び続けられる持久力の正体です。この栄養素は加熱にも強く、毎日の食事に取り入れることで疲労の緩和や回復はもちろん、疲れにくい身体に変わっていきます。



簡単!

トマトスープのリゾット 目玉焼きのせ

● 材料(1人分)

お好みのレトルトトマトスープ……………1袋
 ご飯…………… 100g 粉チーズ…………… お好みで
 水…………… 50cc 飾り用のハーブ類… お好みで
 卵…………… 1個

● 作り方

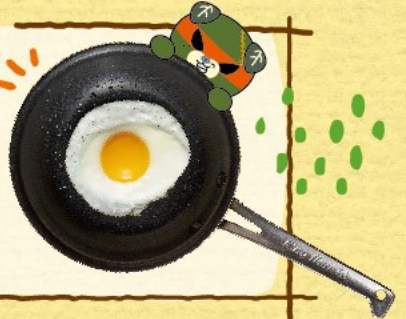
- 鍋にお好みのレトルトトマトスープと水を入れて火にかけ、煮立てばご飯を加えて煮る。
- 目玉焼きを焼いておく。
- 器にリゾットを注ぎ、目玉焼きをのせて出来上がり。お好みで粉チーズを振りかけたり、飾り用のハーブ類を添えてもおいしくお召し上がりいただけます。



美味しい! 目玉焼きの焼き方

お試しあれ!

- 卵を冷蔵庫からとりだし、常温にもどしておき、あらかじめ器に割っておく。
- フライパンを弱火にかけ、サラダ油を少量加えて全体になじませる。このとき先に塩をふっておく。(先に塩を振ることで、味付けが均等になります。上からかけるより仕上がりが綺麗です。)
- 卵を低い位置からフライパンに流し入れ、濡れ布巾の上で5秒間キープする。(濡れ布巾にのせることで焦げ付きにくくなります。)
- そのまま弱火で3~5分、好みの固さに焼いて出来上がり。



鶏もも肉の味噌マスタード焼き

● 材料(1人分)

鶏もも肉…………… 1枚
 さやいんげん…………… 3本
 キノコ類…………… 適宜
 (エリンギ、マッシュルーム、ブドウマッシュルームなど)
 赤、黄パプリカ…………… 適宜

★味噌マスタード
 赤だし味噌…………… 20g
 マスタード…………… 小さじ2
 お酒…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1

● 作り方

- 鶏もも肉は、皮目をフォークで軽く突き刺し、塩コショウをする。フライパンを熱し、鶏もも肉の皮目のほうからこんがり焼き色がつくまでじっくり焼く。きつね色になれば返し、蓋をして弱火で中まで火を通す。
- マスタード以外の調味料を混ぜ、電子レンジに40秒かけた後、マスタードを混ぜ合わせる。
- さやいんげんは半分に切り、キノコ類・パプリカは小切りにする。フライパンでサラダ油を熱し、それぞれの野菜を炒め、塩コショウをする。
- お皿に鶏もも肉と野菜を盛り付け、味噌マスタードをかけて出来上がり。



私たちは、安心・安全な鶏卵・鶏肉をお届けしています

愛媛県養鶏協会

「愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん」 「愛媛県 ダークみきゃん」 許諾番号 312006

レシピはこちらでもご確認いただけます。

公益社団法人 愛媛県畜産協会: <http://ehime.lin.gr.jp>