



# 鶏肉の栄養素



## 食肉の可食部100g当たりに含まれる栄養素

食品	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>
	kcal			g			mg	μg	mg
和牛サーロイン(皮下脂肪なし、生)	456	43.7	12.9	42.5	0.3	0.6	0.8	3	0.05
乳用飼育牛サーロイン(皮下脂肪なし、生)	270	60	18.4	20.2	0.5	0.9	0.8	7	0.06
豚ロース(皮下脂肪なし、生)	202	65.7	21.1	11.9	0.3	1	0.3	5	0.75
成鶏むね(皮なし、生)	121	72.8	24.4	<b>1.9</b>	0	0.9	0.4	<b>50</b>	0.06
成鶏むね(皮付き、生)	244	62.6	19.5	17.2	0	0.7	0.3	<b>72</b>	0.05
成鶏もも(皮なし、生)	138	72.3	22	<b>4.8</b>	0	0.9	2.1	<b>17</b>	0.1
若鶏むね(皮なし、生)	108	75.2	22.3	<b>1.5</b>	0	1	0.2	<b>8</b>	0.08
若鶏むね(皮付き、生)	191	68.0	19.5	11.6	0	0.9	0.3	<b>32</b>	0.07
若鶏もも(皮なし、生)	116	76.3	18.8	<b>3.9</b>	0	1	0.7	<b>18</b>	0.08

五訂食品標準成分表より作成



## 国産チキンはヘルシーお肉チャンピオン

鶏肉は、消化、吸収のよい良質タンパク質が豊富。脂肪の多く含まれる皮を除けば、肉類としてはもっとも低カロリーです。敬遠されがちな脂肪ですが、鶏肉の脂質には心臓病や動脈硬化を予防するリノール酸などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれているのが特徴です。また、粘膜を強くするビタミンA(レチノール)、若さを保つビタミンEなども多く含まれます。ご家族の健康を支える毎日の食卓に欠かせない国産チキンです。



### 国産チキン成分表(皮なし100gあたり)

成分	むね肉	もも肉
エネルギー	108kcal	116kcal
水分	75.2g	76.3g
たんぱく質	22.3g	18.8g
脂質	1.5g	3.9g
繊維	0g	0g
灰分	1.0g	1.0g
リン	200mg	190mg
鉄	0.2mg	0.7mg
カルシウム	4mg	5mg
ナトリウム	42mg	69mg
レチノール	8μg	18μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.08mg	0.08mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.10mg	0.22mg
ビタミンC	3mg	4mg
ビタミンE	0.2mg	0.2mg
ナイアシン	11.6mg	5.6mg

五訂日本食品標準成分表より



## ママレードチキン

### ●材料 (2人分)

手羽なか	200 g
A	{ 水……………3/4カップ
	{ ママレード……………大さじ2
	{ 醤油・ケチャップ…各大さじ1/2
コショウ	少々
ミニトマト・チャービル	各適宜

### 作り方

- ① 手羽なかは縦半分に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら手羽なかを入れる。
- ③ もう一度煮立ってきたら弱火にし、ときどきひっくり返しながらかき汁がトロリとなるまで20～25分煮込む。
- ④ 最後に1～2分火を強めて、手羽なか全体にタレを煮からめる。
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトとチャービルを添える。



## 鶏肉のコーヒー煮

### ●材料 (4～5人分)

鶏もも肉	2枚
A	{ 水……………カップ2
	{ インスタントコーヒー…大さじ3～4
B	{ しょうゆ……………大さじ5
	{ 酒……………大さじ3
	{ みりん……………大さじ3
	{ 酢……………大さじ1
レタス	2～3枚
青じそ	8枚
トマト	1個

### 作り方

- ① 鍋にAを入れて煮立てた中に鶏肉を加え、20分茹でる。茹で汁は捨てる。
- ② 小鍋にBを合わせて、ひと煮立てし、かけ汁を作る。
- ③ ②に①を漬け30分～1時間おく。
- ④ レタスは千切りにして皿に敷き、薄く切った鶏肉を並べ、青じその千切りを散らして、くし形切りのトマトを飾る。