「家畜に親しむつどい」たまご料理教室レシピ

（一社）神奈川県畜産会養鶏部会
開催日 ： 平成29年10月22日
開催場所 ： 神奈川県県央家畜保健衛生所
講師　：相模友の会

薄切りチキンカツ

鶏むね肉	１枚
パセリ（みじん切り）	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
塩、こしょう	適宜
小麦粉	
とき卵	
パン粉	
オリーブオイル	

１、鶏むね肉は薄めにそぎ切りにし、塩コショウする
２、パセリはみじん切にし、パン粉、粉チーズとまぜておく
３、鶏肉に小麦粉、溶き卵、２の順に衣をつける
４、フライパンに多めのオリーブオイルを入れ小麦色に両面を焼く

薄切りチキンカツ

卵の千草焼き

卵	３個
人参	１５g
干ししいたけ	１枚
たけのこ	１５g
いんげん	適宜
ちくわ	１本
しいたけの戻し汁	７０cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
油	適宜

１、野菜とちくわはあらみじんに切り、しいたけの戻し汁と調味料で汁がなくなるまで煮てさます
２、卵を割り、１と片栗粉を混ぜる
３、フライパンに油をひいて、一気に流し入れ表面を平らにして蓋をし、弱火で5～8分蒸し焼きにし、火をとめ、そのまま余熱でむらす

卵の千草焼き

裏面につづく

鶏肉のオイスターソース煮

もともとコレステロールは、私たちの生命維持に欠かせないものです。

- 人間のからだの60兆個の細胞の細胞膜をつくる主成分である。
- 脳神経の刺激を伝える神経組織の成分である。
- 胆汁酸に変化して脂肪の消化を助ける。
- 副腎皮質ホルモンなど、さまざまなホルモンの原料になる。
- ビタミンA･E･Kなど脂溶性ビタミンの吸収を助ける。

しかも、からだの細胞膜やホルモン、胆汁などは、毎日、再生産を繰り返しているため、その材料であるコレステロールも毎日補充しなければなりません。

たまごのコレステロールが心配ないのは、なぜ？

卵黄の「レシチン」や「オレイン酸」という脂肪酸が血液中の悪玉コレステロールを減らします。

卵黄に含まれるレシチンというリン脂質は、コレステロールを胆汁中に排出するのを助け、コレステロールの体内での蓄積をおさえ、悪玉コレステロール値を低下させる働きがあります。

さらに、たまごには悪玉コレステロールを下げるオレイン酸という脂肪酸も含まれています。

たまごは内臓脂肪を増やしません。

日本人のメタボリックシンドロームは、コレステロールよりも、中性脂肪が高いことが問題です。たまごには中性脂肪を増やす炭水化物がほとんど含まれていないので、毎日1～2個食べても、中性脂肪を増やすことはありません。

したがって、たまごはメタボリックシンドロームの危険因子である内臓脂肪を増やす心配もないのです。

安心して「毎日たまご」の習慣を。

コレステロールは、少ないほどよいのではなく、1日につき男性750mg、女性600mg以内という基準値がつくられています。たまご1個には約235mgのコレステロールが含まれているので、他の食品からの摂取を考えても、朝食の1個を含めて1日1～2個の摂取はその範囲内なのです。

だから

健康づくりのために、安心して毎日1～2個のたまごをどうぞ。

鶏肉のオイスターソース煮

鶏もも肉	2枚
チンゲン菜	2株
生姜薄切り	3～4枚
ねぎ（白い部分）	適宜
酒	1/2カップ
オイスターソース	大さじ3
砂糖	小さじ1

1、鶏肉は1口大に切っておく
2、青梗菜はばらしておく
3、ねぎは刻んで水にさらしておく
4、厚手の鍋に酒、オイスターソース、砂糖、生姜、鶏肉を入れ、蓋をして初め強火、煮立ったら中火から弱火にして5分蒸し煮する
5、青梗菜をのせ、さらに5分蒸す
6、水分が多い時は水溶き片栗粉でとろみをつけても良い

メ　モ　欄

表面へ