

(2) 肉類

鶏肉のレモンソース

(小学校)



鶏もも肉のひとくちメモ

味にくせがなく、肉質もやわらかい部位です。たんぱく質の他、鉄分が豊富に含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	163 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	10.3 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	2 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50		
清酒	1.5		
食塩	0.1		
じゃがいもでん粉	3		
米ぬか油（揚げ油）	3		
こいくちしょうゆ	3.3		
三温糖	2.5		
レモン果汁	2		
水	7		
		計	72.4

作 り 方

- ① 鶏もも肉に酒、食塩で下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立て、ソースを作る。
- ④ 鶏のから揚げにレモンソースをかける。

料理のポイント

鶏もも肉は、25 gを2個使用します。
レモンソースをかけた後、よくからめるとレモン味が鶏肉全体にしみこみます。

鶏のから揚げ おろしソース

(小学校)



だいこんのひとくちメモ

「だいこん」のからみの成分には、がんの発生を予防する働きや、殺菌作用があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	122 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	6.7 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	6 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50	三温糖	0.4
こいくちしょうゆ	2	水	8
本みりん	0.4		
清酒	0.7		
おろしにんにく	0.5		
じゃがいもでん粉	3		
米ぬか油（揚げ油）	3		
だいこん	15		
こいくちしょうゆ	4		
米酢	1.6	計	88.6

作 り 方

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ だいこんはおろす。
- ④ ③と調味料を加熱し、おろしソースを作る。
- ⑤ 鶏のから揚げに、おろしソースをかける。

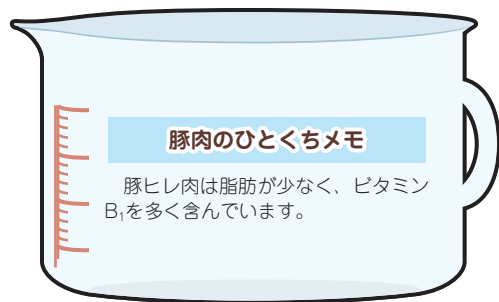
料理のポイント

鶏もも肉は、25 gを2個使用します。
おろしソースは、水を加えながら味を調整します。
「ハンバーグ」にも合うソースです。

ヒレカツ

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚ヒレ肉	60		
食塩	0.3		
白こしょう	0.02		
薄力粉	6		
鶏卵	4		
パン粉	12		
米ぬか油（揚げ油）	4		
		計	86.32



豚肉のひとくちメモ

豚ヒレ肉は脂肪が少なく、ビタミンB₆を多く含んでいます。

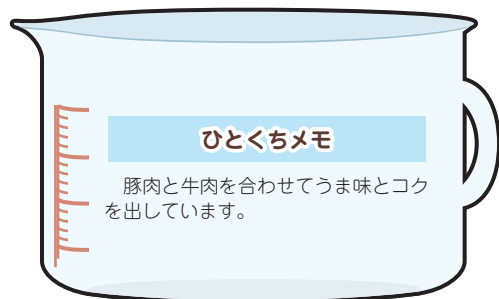
1人あたりの栄養量	
エネルギー	168 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	6.2 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	6 μgRAE
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	21 mg
亜鉛	1.5 mg

作 り 方
① 豚ヒレ肉に塩、こしょうをする。
② 薄力粉と鶏卵を混ぜた衣につけ、パン粉をつけて揚げる。
料理のポイント
焦げないようにからっと揚げます。

メンチカツ

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚ひき肉	28	パン粉	13
牛ひき肉	18	米ぬか油（揚げ油）	4
ソテーオニオン（冷）	10	中濃ソース	5
鶏卵	5		
パン粉	5		
食塩	0.1		
白こしょう	0.04		
ナツメグ	0.01		
薄力粉	9		
鶏卵	7	計	104.15



ひとくちメモ

豚肉と牛肉を合わせてうま味とコクを出しています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	252 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	13.3 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	19 μgRAE
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	1.8 mg

作 り 方
① ソテーオニオンは解凍する。
② 豚ひき肉、牛ひき肉、ソテーオニオン、鶏卵、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを合わせてよく混ぜ合わせる。
③ 形を整え、薄力粉と鶏卵を混ぜた衣につけ、パン粉をつけて揚げる。
料理のポイント
厚みがあるので、焦げないように揚げて、中心温度を確認します。

豚肉の等級や部位の名称と特質－主な調理法

等級	部位別名称	特 質	主な調理法
極上	ヒレ ロース	やわらかで風味が優れているから、肉そのものを味わう料理用として最高級。	カツレツ、ソテー、焼肉
上肉	かたロース もも	極上よりややかたいが、風味の点ではそれほど差がない。肉そのものを味わう料理用として上等。	カツレツ、ソテー、焼肉、煮込など
中肉	そともも	ややかたく、脂肪量も不ぞろいなので、調理によって味を補って使うとよい。	カレー、煮込、炒め物、ひき肉料理など
並肉	ばら かたばら その他	赤肉と脂肪の割合がまちまちで利用法は一定でない。それぞれの特質に合わせて使う。	カレー、煮込、ベーコン、ひき肉料理など



（注）部位別名称は一例にすぎない。

「新食品成分表 FOODS2017」（東京法令出版株式会社）2016年11月1日

焼き物

揚げ物

その他