



# えいようだより 5月号

第118号  
発行 令和4年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 鶏肉の各部位を知っていますか？

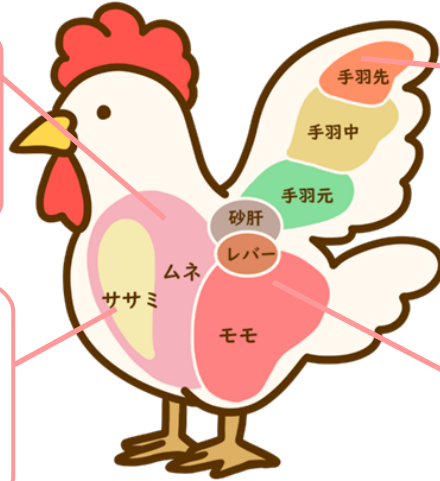
肉類はたんぱく質が豊富な食材です。肉類の中でも牛肉、豚肉に比較し鶏肉は脂質が少ないという特徴があります。今回は鶏肉の部位別に栄養価を比較してみましょう。

### ◆ムネ肉

胸の部分の肉。脂身が少なく高たんぱく質。あっさりとした淡泊な味わいが特徴です。

### ◆ササミ

胸肉の奥の骨に張り付いている部分で、鶏肉の中で最も脂肪が少ない部位です。



### ◆手羽先

翼の先の部分。「く」の字のような形をしていて、脂肪が多く含まれています。

### ◆モモ肉

足の付け根の部分で、脂肪が多くコクのある味わいが特徴です。

## 部位別の栄養価

部位(100gあたり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
ささみ	98kcal	23.9g	0.8g
手羽先	207kcal	17.4g	16.2g
むね肉(皮つき)	133kcal	21.3g	5.9g
むね肉(皮なし)	105kcal	23.3g	1.9g
もも肉(皮つき)	190kcal	16.6g	14.2g
もも肉(皮なし)	113kcal	19.0g	5.0g

日本食品成分表2021年より

## 今月のレシピ 鶏肉さっぱりサラダ

### \*材料(3人分)\*

鶏胸肉	1枚(250g)
酒	大さじ1
水	大さじ1/2
トマト	1個

A	{	酢	大さじ1
		すりごま	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		醤油	小さじ1
		ごま油	小さじ1

お好みできゅうりなど他の野菜に変えてもおいしいです！



### 【作り方】

- ①耐熱容器に皮を外した鶏胸肉をいれ、酒、水を加えラップをし500Wで約2分30秒加熱する。
- ②肉を裏返してさらに500Wで約2分30秒加熱する。
- ③肉を加熱している間にAを混ぜ合わせておき、トマトを薄切りにし皿にのせる。
- ④鶏肉の粗熱がとれたらそぎ切りにし、トマトの上のにのせ、Aをかける。

1人分 エネルギー：156kcal たんぱく質：21.6g 脂質：4.6g 塩分：0.4g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください