

鶏めし

鈴鹿地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	374
たんぱく質 (g)	8.7
脂質 (g)	7.0
カルシウム (mg)	16
マグネシウム (mg)	28
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	1.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	91
ビタミン B ₁ (mg)	0.09
ビタミン B ₂ (mg)	0.07
ビタミン C (mg)	1
食物繊維 (g)	0.9
食塩相当量 (g)	1.2

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
精白米	75.0	① ごはんを、ややかために炊く。 ② こんにやくは1cm角に切る。 ③ にんじんは、ささがきにする。 ④ 釜に油を熱し、鶏もも肉(1cm角)、②を炒める。 ⑤ 別の釜で酒を煮切り、砂糖を加えて③を煮る。やわらかくなったらしょうゆで調味する。 ⑥ ⑤に④を加え、煮汁がほぼなくなったら炊き上がったごはんに混ぜる。
水	103.0	
鶏もも肉	20.0	
こんにやく	12.0	
にんじん	12.0	
油	3.5	
酒	8.0	
砂糖	3.5	
しょうゆ	8.0	

Memo

「鶏めし」は鈴鹿市山本町の料理で、椿神社の参拝者に振舞ったのが始まりです。

材料を炒めるのが特徴で、古くからお祝い事や法事など人が集まるときに作られてきましたが、今から50年近く前に「鶏めしの素」が商品化され、手軽に味わうことができるようになっています。

