

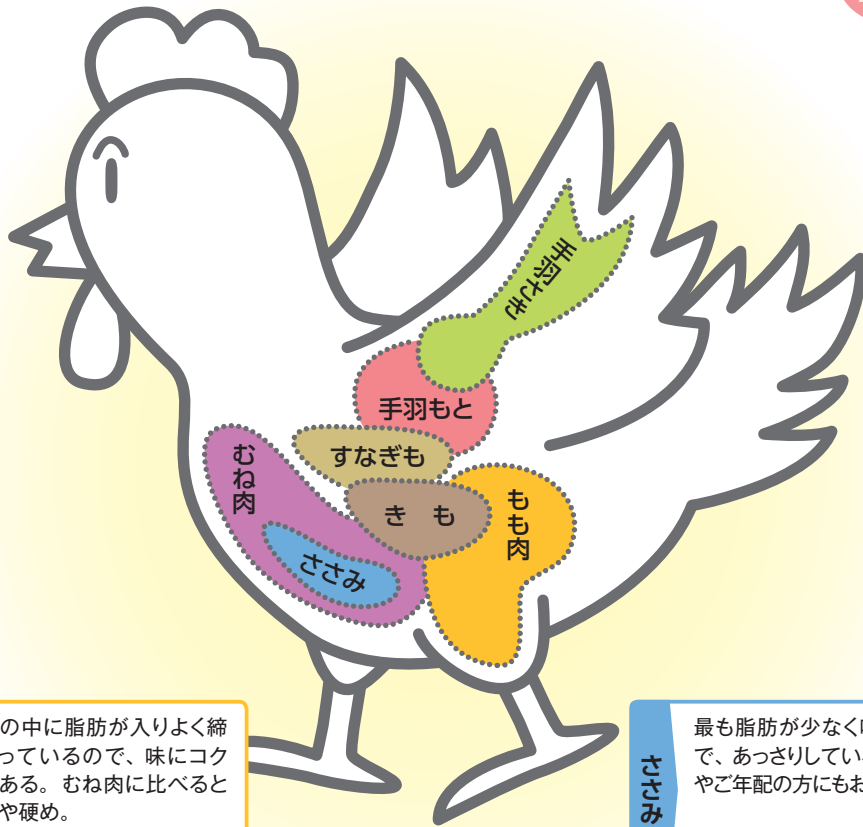
# 鶏

# 肉

美味しくたべよう!

## 部位の特徴と料理

Chicken Category



### もも肉

肉の中に脂肪が入りよく締まっているので、味にコクがある。むね肉に比べるとやや硬め。

照り焼き・カツ・から揚げ

### ささみ

最も脂肪が少なく味も淡白で、あっさりしている。幼児やご年配の方にもおすすめ。

フリッター・蒸し物・茶碗蒸し

### むね肉

柔らかく、味も淡白であっさりしている。脂肪の少ない部位。

水煮・蒸し鶏・詰め物料理

### 手羽さき

美肌によいといわれるコラーゲンが豊富に含まれている。

から揚げ・煮込み・焼き鳥

### 手羽もと

ほどよく脂肪がついて、味にコクがある部位。

から揚げ・グリル焼き

### きも

レバー(肝臓)、心臓の部位で各種のビタミンが豊富。鶏のレバーにはウナギの約6倍ものビタミンAが含まれている。

### すなぎも

すなぎもは鶏の胃袋。コリコリとした歯触りが特徴で、焼き鳥の材料としても人気。