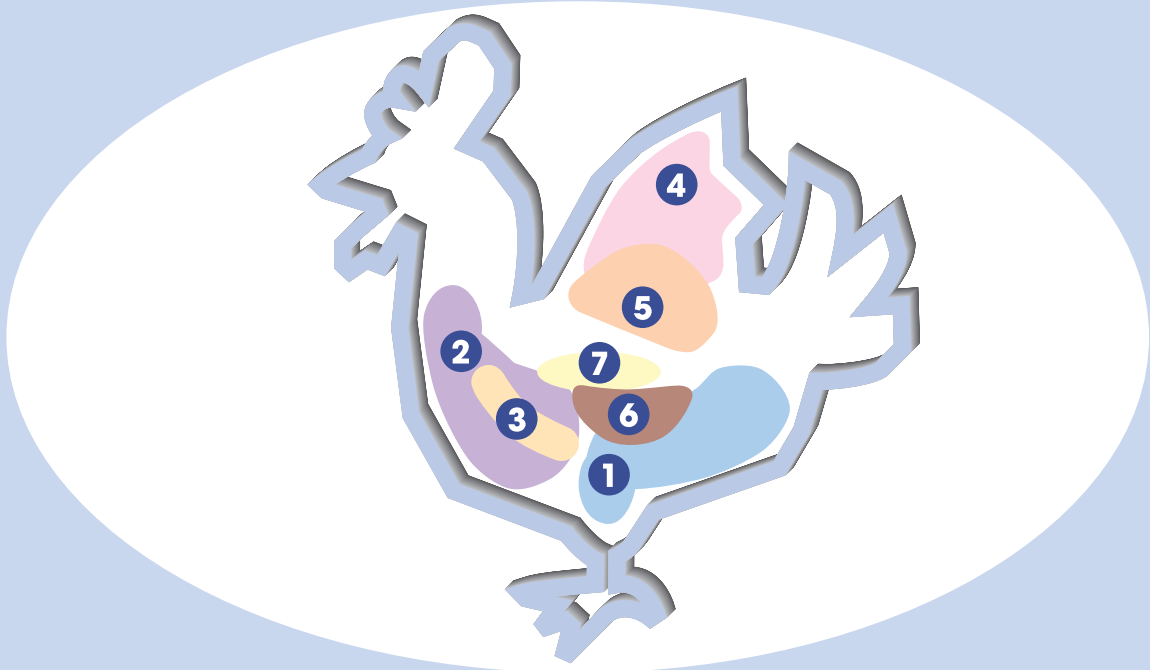


鶏肉の部位



1 **もも肉** 肉の中に脂肪が入りよく締まっているので、味にコクがあります。むね肉にくらべるとやや硬めです。

2 **むね肉** 柔らかく味も淡泊であっさりしています。脂肪の少ない部位。

3 **ささみ** もっとも脂肪が少ない、味も淡泊であっさりしています。幼児やご年輩の方もおすすめです。

4 **手羽さき** 美肌によいとされるコラーゲンが豊富に含まれています。

5 **手羽もと** ほどよく脂肪がついて、味にコクがある部位です。

6 **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が含まれています。

7 **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があります。