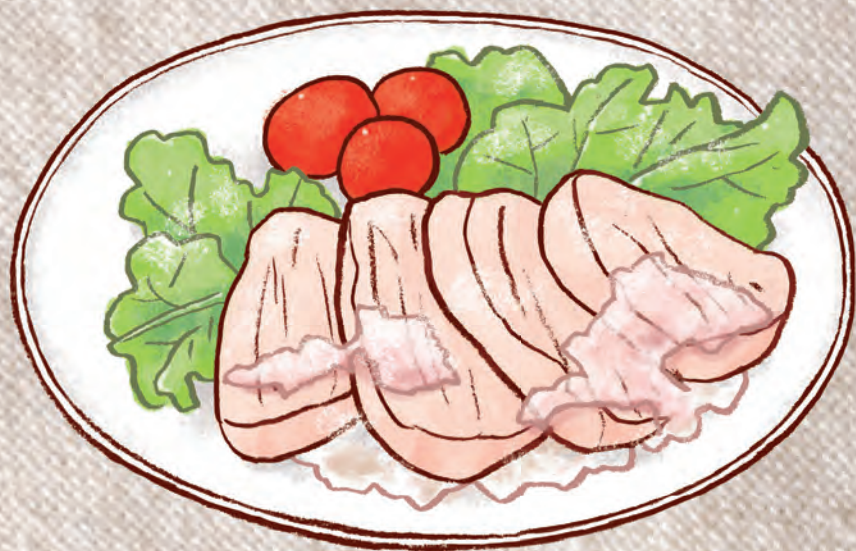


定番

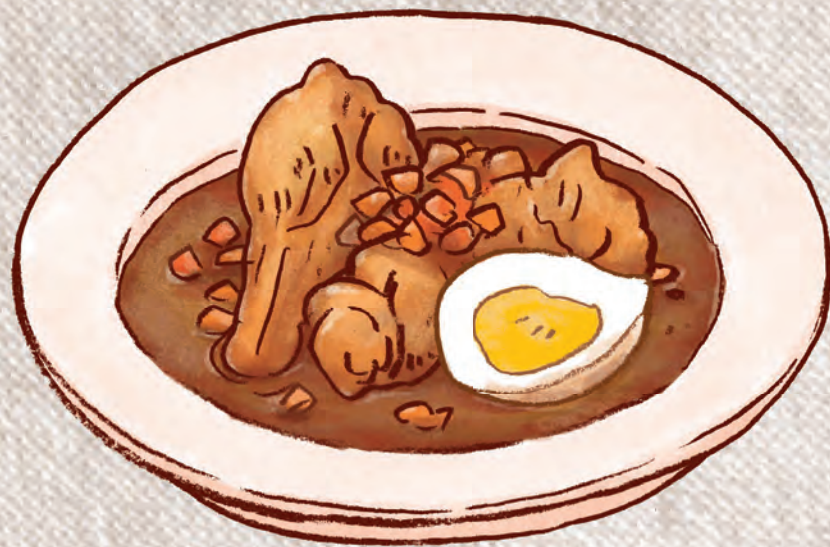
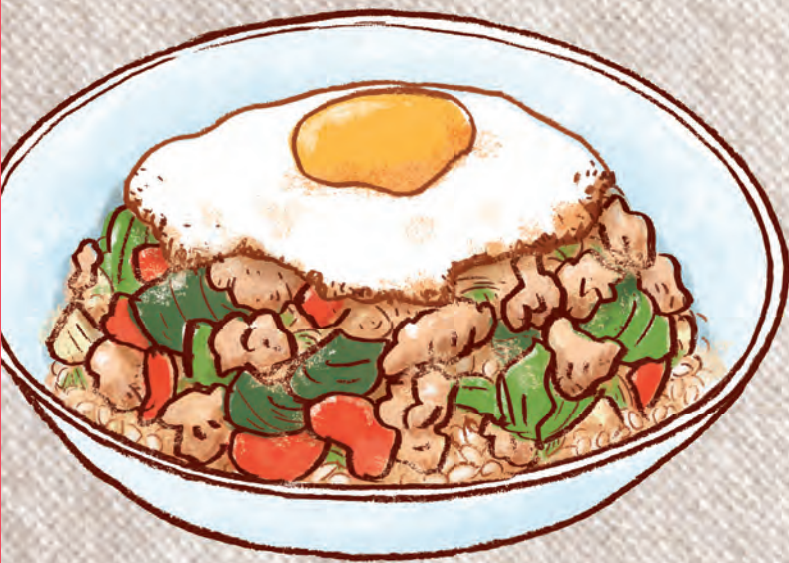
鶏肉と卵のレシピ

上

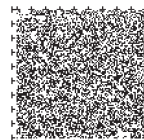
巻



鶏肉編



公益財団法人 すこやか食生活協会



この本は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

はじめに

鶏肉と卵は毎日の食事で幅広く使われる馴染み深い食材です。

鶏肉は高たんぱく、低脂肪、低カロリーで、基本的にどんな調理法にも合う便利な食材です。

卵は良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含み、完全栄養食品とも言われています。手に入れやすく、普段の食事に手軽に取り入れることができます。

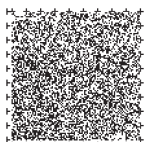
この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成により、「鶏肉と卵の定番レシピ」を作成いたしました。

日々の献立にお役立ていただければ幸いです。

令和7年2月

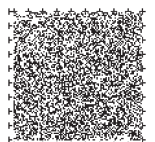
公益財団法人すこやか食生活協会

理事長 伊藤 健一



本書について

- この冊子は「鶏肉と卵の定番レシピ」上下巻の上巻(鶏肉編)です。鶏肉を使った料理のレシピ14品と鶏肉の知識について紹介しています。
- 上巻のページ数は38ページです。
- 各ページの下に、音声コード「Uni-Voice (ユニボイス)」とその位置を示す切り欠きがついています。音声コードを専用のスマートフォンアプリ「Uni-Voice」、音声コード読み取り装置「スピーチオ」や「テルミー」で読み取ると、本書の内容を音声で聴くことができます。



目次

レシピ中の決まりごと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

もも肉

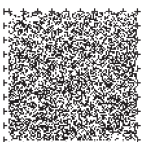
- 1 照り焼きチキン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 2 焼きチキン南蛮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 3 フライパンでチーズタッカルビ・・・・・・・・ 10
- 4 チキンのトマト煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

むね肉

- 5 サラダチキン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 6 鶏むね肉と三つ葉の治部煮・・・・・・・・・・・・ 16
- 7 シンガポールチキンライス・・・・・・・・・・・・ 18

ささみ

- 8 チキンピカタ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- 9 酸辣湯(サンラータン)・・・・・・・・・・・・ 22



手羽

- 10 手羽先の春雨炒め 24
- 11 手羽元のスープカレー 26

レバー

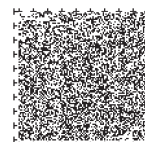
- 12 鶏レバーのしょうが煮 28

ひき肉

- 13 鶏つくね鍋 30
- 14 ガパオライス 32

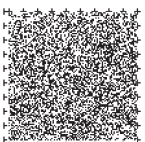
鶏肉の知識 34

(参考)料理名について 38

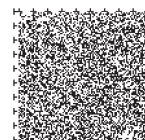


レシピ中の決まりごと

- 計量の単位は、1カップは200mL、大さじ1は15mL、小さじ1は5mLです。
- 少々は、親指と人差し指の2本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/8程度。
- ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/5程度。
- 調理時間は使用する調理器具や火加減等によって変わるため、目安にしてください。
- 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間を目安にしてください。



- 電子レンジで加熱後は容器や中身が熱くなっているため、鍋つかみを使うなど注意して取り出してください。特にラップをはずした時の蒸気は高温なので、注意してください。
- 野菜類は特に指定がない場合は、水洗いし、適宜、皮をむき、種やへたを除いてから調理してください。



1

照り焼きチキン



材料 (2人分)

鶏もも肉 … 小 2 枚

塩 … 小さじ 1/4

こしょう … 少々

小麦粉 … 大さじ 2

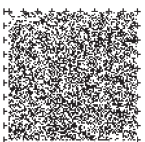
サラダ油 … 小さじ 2

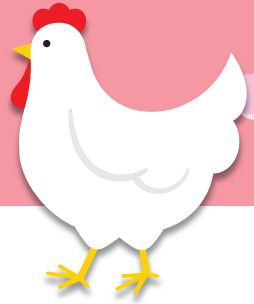
レタス・ミニトマト … 各適量

すりおろしにんにく … 小さじ 1/2

A 酒 … 大さじ 3、しょうゆ … 大さじ 1

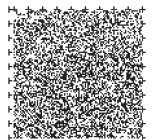
砂糖 … 小さじ 2





作り方

- ① 鶏肉はフォークで皮を数か所刺す。裏返して縦長におき、1cm間隔で縦に切り目を入れて筋を切る。塩、こしょうを両面にふってから茶こしで小麦粉を両面にふり、余分な粉は落とす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮を下にして並べ、ふたをして中火で5～6分焼く。裏返し、再びふたをして弱火で4～5分焼いて中まで火を通す。混ぜ合わせたAを一気に加え、中火で裏返しながらからめていく。1分ほどして照りが出てきたら火を止める。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に汁ごと盛る。レタス、ミニトマトを添える。



2

焼きチキン南蛮



材料 (2人分)

鶏もも肉 … 1 枚、塩・こしょう … 各少々

小麦粉 … 大さじ 2、溶き卵 … 1/2 個分

サラダ油 … 大さじ 3

A 水・酢・しょうゆ … 各大さじ 1

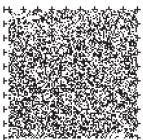
砂糖 … 大さじ 1/2

ゆで卵 (粗みじん切り) … 1 個分

B 甘酢らっきょう (粗みじん切り) … 3~4 粒分

砂糖 … 小さじ 1/4、マヨネーズ … 大さじ 2

レモン汁 … 小さじ 1/2、塩 … ひとつまみ



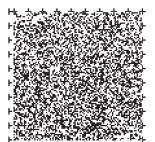


30分



作り方

- ① 鶏肉はフォークで皮を数か所刺す。裏返して縦長におき、1cm間隔で縦に切り目を入れて筋を切る。塩、こしょうを両面にふってから茶こしで小麦粉を両面にふり、余分な粉は落とす。溶き卵にくぐらせる。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮を下にしてのせ、ふたをして中火で5～6分焼く。裏返し、再びふたをして弱火で4～5分焼く。火を止め、ふたをしたまま1分おく。温かいうちにAを混ぜ合わせた調味液に漬ける。
 - ③ Bをよく混ぜてタルタルソースを作る。
 - ④ ②の鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、タルタルソースをかける。
- * せん切りキャベツ等お好みの生野菜を添える。



3

フライパンで チーズタッカルビ



材料 (2人分)

鶏もも肉 … 小 1 枚、塩・こしょう … 各少々

玉ねぎ … 小 1 個、にんじん … 40g

さつまいも … 80g、しめじ … 50g

サラダ油 … 大さじ 1、チーズ (ピザ用) … 50g

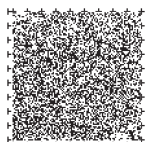
A [水 … 1/2 カップ、顆粒コンソメ … 小さじ 1

コチュジャン … 大さじ 1

B [しょうゆ・酒 … 各小さじ 1

はちみつ・砂糖 … 各小さじ 2

すりおろしにんにく・しょうが … 各小さじ 2



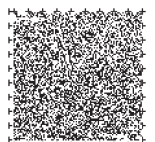


30分



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
 - ② 玉ねぎはくし形に切る。にんじん、さつまいもは皮つきのまま 1cm幅の拍子木切りにし、さつまいもは水にさらす。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮を下にして並べ、ふたをして中火で 2 分焼く。裏返し、再びふたをして 1 分焼く。野菜を全て加えて 2 分ほど炒める。A を加え、強火で沸騰したら弱火にして 6~7 分煮る。B を加えてよく混ぜ、中火で時々混ぜながら 2 分くらい煮る。とろみがついたら火を止める。
 - ④ 器に盛り、チーズをのせて余熱で溶かす。
- * チーズはスライスチーズでもよい。



4

チキンのトマト煮



材料 (2人分)

鶏もも肉 (唐揚げ用・角切り肉) … 250g

塩・こしょう … 各少々

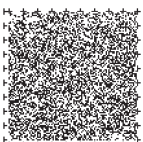
玉ねぎ … 中 1/2 個、しめじ … 50g

ズッキーニ … 1/2 本、にんにく … 1 かけ

カットトマト缶 … 1/2 缶

オリーブオイル … 大さじ 2

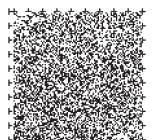
A [顆粒コンソメ・砂糖 … 各小さじ 1
塩 … 小さじ 1/3





作り方

- ① 鶏肉は塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。ズッキーニは1cm厚さの半月切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉の皮を下にして並べ、ふたをして中火で2分ほど焼く。裏返し、再びふたをして2分焼く。にんにくを加え、全体を1分ほど炒めたら玉ねぎ、しめじ、ズッキーニを加え、さらに1分ほど炒める。カットトマト缶、Aを加え、強火で沸騰したら弱火にしてふたをし、5～6分煮込む。時々混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④ 器に汁ごと盛る。



5

サラダチキン



材料 (2人分)

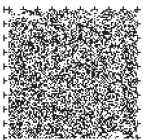
鶏むね肉 … 1 枚 (300g 前後)

水 … 3 カップ

〔 ヨーグルト … 大さじ 2

A 塩 … 小さじ 1

〔 砂糖 … 小さじ 1/2



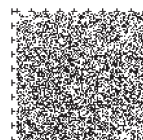


20分



作り方

- ① ポリ袋に A を入れてよく混ぜる。鶏肉を加えて A が全体にまわる様にもみ込む。30 分くらいおいて下味をつける。
 - ② ラップを鶏肉より大きめに敷き、鶏肉をおく。鶏肉の先が細くなっている方を軽く折り、長方形に整えてラップで包む。さらにアルミホイルで包む。
 - ③ フライパンに水、②の鶏肉を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして 8 分蒸す。裏返し、再びふたをして 8 分蒸す。火を止め、ふたをしたままお湯が冷めるまでおく。フライパンから取り出し、冷蔵庫で冷やす。
 - ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- * 目安時間は下味をつける時間、冷蔵庫で冷やす時間を除く。



6

鶏むね肉と 三つ葉の治部煮



材料 (2人分)

鶏むね肉 … 1/2 枚

片栗粉 … 大さじ 2

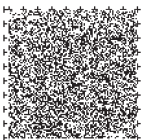
三つ葉 … 1/2 束

なると … 1/4 本

水 … 1 と 1/4 カップ (250mL)

A 白だし … 大さじ 2

しょうゆ … 小さじ 1



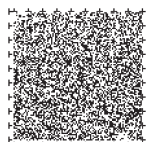


20分



作り方

- ① 三つ葉はざく切りにする。なるとは 5mm厚さの薄切りにする。
 - ② 鶏肉は皮を取り除き、縦半分に切ってから薄いそぎ切りにする（10枚くらい）。片栗粉を両面に薄くまぶし、余分な粉は落とす。
 - ③ 小鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。鶏肉を広げて汁がかぶる様に並べる。弱火にかけ、ふたをして1分煮る。三つ葉、なるとを加え、再びふたをして1分煮る。火を止め、ふたをしたまま1分おく。
 - ④ 器に汁ごと盛る。
- * A は市販のうどんスープで代用してもよい。



7

シンガポール チキンライス



材料 (2人分)

鶏むね肉 … 1 枚、片栗粉 … 大さじ 1

米 … 2 合、水 … 2 カップ、きゅうり … 1/2 本

塩 … 小さじ 1/2、砂糖 … 小さじ 1/4

A ごま油 … 小さじ 2、水 … 大さじ 1

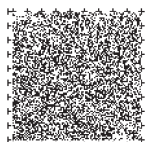
すりおろしにんにく・しょうが … 各小さじ 1

にらダレ (作りやすい分量)

めんつゆ (3 倍濃縮) … 1/4 カップ

水 … 1/2 カップ

細かく刻んだにら … 30g





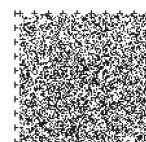
60分



作り方

- ① 鶏肉は縦半分に切ってから薄いそぎ切りにする。ポリ袋に鶏肉、A を入れ、よくもみ込み、しばらくおく (約 10 分)。
- ② ①のポリ袋に片栗粉を加え、全体にまぶす。
- ③ 米はとぎ、炊飯器に入れ、水 2 カップ (又は 2 合の目盛りまで) を注ぐ。30 分～1 時間浸水させる。米の上に鶏肉を広げてのせ、普通に炊く。
- ④ にとらダレの材料は混ぜ合わせておく。
- ⑤ きゅうりは細切りにする。
- ⑥ 炊き上がったら鶏肉を取り出し、ごはんを混ぜる。器にごはんと鶏肉を盛り、にとらダレをお好みの量かける。きゅうりを添える。

* 目安時間は米の浸水時間を除く。



8

チキンピカタ



材料 (2人分)

鶏ささみ (筋なし) … 3~4 本

塩 … 小さじ 1/4、こしょう … 少々

小麦粉 … 大さじ 1~2、溶き卵 … 1/2 個分

バター … 10g

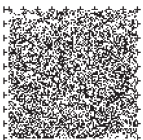
バーベキューソース (作りやすい分量)

トマトケチャップ … 大さじ 1

ウスターソース … 大さじ 1

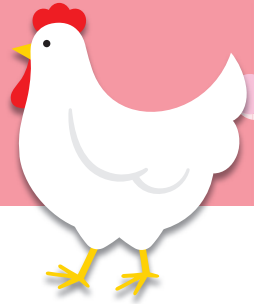
はちみつ … 小さじ 1

しょうゆ … 小さじ 1/2



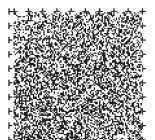


15分



作り方

- ① 鶏ささみは横半分に切り、ラップにはさんでめん棒で叩き、薄くのばす。塩、こしょうを片面にふり、茶こしで小麦粉を両面にふり、余分な粉は落とす。
 - ② ボウルに溶き卵を入れて鶏ささみを加え、まんべんなく卵をからめる。
 - ③ フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。②のささみを広げて並べ、中火で2分焼く。裏返し、ふたをしてさらに1分焼く。火を止め、ふたをしたまま1分おく。
 - ④ 器に盛り、混ぜ合わせたバーベキューソースをお好みの量かける。
- * バターの代わりにサラダ油やオリーブオイルでもよい。



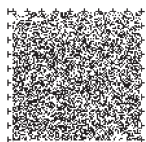
9

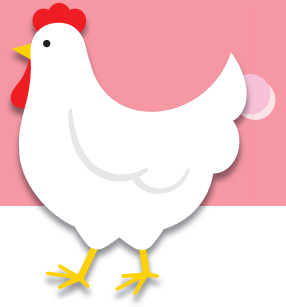
酸辣湯 (サンラータン)



材料 (2~3人分)

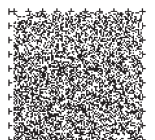
- 鶏ささみ … 1 本、片栗粉 … 小さじ 1
にんじん・たけのこ (水煮) … 各 30g
豆腐 … 小 1/2 丁 (65g)、干ししいたけ … 1 枚
溶き卵 … 1 個分
酢 … 大さじ 2、ごま油 … 小さじ 1
ラー油 (お好みで) … 適量
A [しょうゆ … 大さじ 1、塩 … 小さじ 1/2
[鶏ガラスープの素 … 小さじ 1
B [片栗粉 … 小さじ 2、水 … 大さじ 1





作り方

- ① 干ししいたけはひたひたの水で戻し、石づきを切り落として細切りにする。にんじん、たけのこは細切りにする。
- ② 鶏ささみは縦半分に切ってから細切りにし、片栗粉をまぶす。豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に水（干ししいたけの戻し汁と合わせて）3カップ、干ししいたけ、にんじん、たけのこを入れる。強火にかけて沸騰したら弱火にし、ふたをして3分煮る。鶏ささみ、豆腐を加え、再びふたをして2分煮る。
- ④ Aを加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけたら溶き卵をまわし入れる。火を止め、酢とごま油を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでラー油をまわしかける。



10

手羽先の春雨炒め



材料 (2人分)

手羽先 … 4本

しいたけ … 2枚、にら … 40g、長ねぎ … 1/2本

にんにく … 1かけ、春雨 … 30g

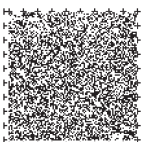
水 … 1と1/2カップ (300mL)

ごま油 … 小さじ2

オイスターソース・酒 … 各大さじ1

A しょうゆ … 大さじ1/2

鶏ガラスープの素 … 小さじ1



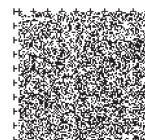


25分



作り方

- ① しいたけは石づきを切り落として細切りにする。にらは3~4cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、手羽先を並べ、ふたをして中火で2分焼く。裏返し、再びふたをして2分焼く。長ねぎとにんにくを加えて1分ほど炒める。
- ③ 水、しいたけ、にらを加え、ふたをして時々混ぜながら3分ほど煮る。
- ④ 春雨とAを加え、時々混ぜながら3~4分煮詰め、汁気が少し残るくらいで火を止める。
- ⑤ 器に盛る。



11

手羽元の スープカレー



材料 (2人分)

手羽元 … 6本、塩・こしょう … 各少々

玉ねぎ … 小 1/2 個

にんじん … 40g

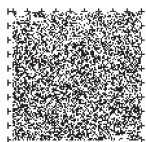
サラダ油 … 小さじ 2

カレールー(市販) … 2~3 かけ (約 60g)

ゆで卵 (お好みで) … 1 個

A [すりおろしにんにく・しょうが … 各小さじ 1

B [水 … 3 カップ、顆粒昆布だし … 小さじ 1



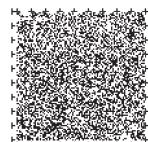


30分



作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 - ② 手羽元は塩、こしょうをふる。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、手羽元を並べ、ふたをして中火で2分焼く。裏返し、再びふたをして2分焼く。玉ねぎ、にんじん、Aを加え、弱火で2分ほど炒めて香りが立ってきたらBを加える。強火で沸騰したら弱火にし、ふたをして10～12分煮る。カレールーを加えて溶けたら火を止める。
 - ④ 器にカレーを盛り、お好みで殻をむいたゆで卵を1/2個ずつ添える。
- * 缶詰のコーンや焼いた野菜を添えてもよい。
 - * 時間があれば、20分ほど長く煮込むとよりおいしいくなる。



12

鶏レバーのしょうが煮



材料 (作りやすい分量)

鶏レバー… 200g

しょうが (せん切り)… 1/2 かけ分

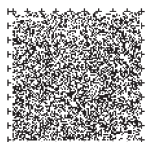
青ねぎ (小口切り)… 少々

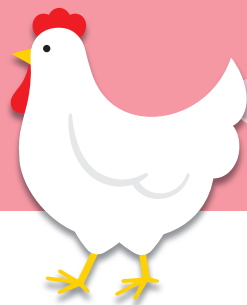
サラダ油 … 小さじ 2

粗びきこしょう又は七味唐辛子 (お好みで)… 少々

A [しょうゆ・酒 … 各大さじ 2

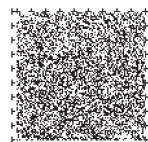
[砂糖 … 大さじ 1





作り方

- ① 鶏レバーは縦半分に切り、血の塊を取り除く。白い膜や緑の部分、ハツがあれば取り除き、一口大に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かして火を止め、鶏レバーを入れてひと混ぜし、ふたをして3～4分おく。ざるにあけて水気を切り、よく水洗いして再び水気を切る。
- ③ フライパンにサラダ油としょうがを入れ、弱火で1～2分炒めて香りが立ってきたら鶏レバーとAを加える。中火で時々混ぜながら3～4分煮詰め、汁気が少し残るくらいで火を止める。
- ④ 器に盛り、青ねぎをのせる。お好みで粗びきこしょう又は七味唐辛子をふる。



13

鶏つくね鍋



材料 (2~3人分)

鶏ひき肉 … 150g

絹ごし豆腐 … 小 1/2 丁 (65g)

水菜 … 1 株 (70g)、長ねぎ … 1/2 本

まいたけ … 1/2 パック、水 … 4 カップ

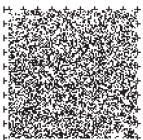
すりおろししょうが … 小さじ 1

A 塩 … 小さじ 1/4、ごま油 … 小さじ 1

しょうゆ … 小さじ 1/2、片栗粉 … 大さじ 2

B 鶏ガラスープの素 … 大さじ 1

しょうゆ・酒 … 各小さじ 1



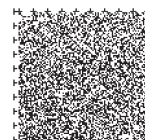


20分



作り方

- ① 絹ごし豆腐はボウルに入れて手で細かくつぶす。
 - ② ①のボウルに鶏ひき肉、A を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③ 水菜は根元を切り落とし、4cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ④ 鍋に水と B を入れ、強火で沸騰したら火を止める。②のボウルの種をスプーンですくい、鍋に入れる。中火にかけ、ふたをして1分ほど煮る。水菜、長ねぎ、まいたけを加えてさらに2～3分煮る。
 - ⑤ 器に汁ごと盛る。
- * 豆腐は泡立て器やフォークでつぶしてもよい。



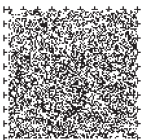
14

ガパオライス



材料 (2人分)

- 鶏ひき肉 (もも肉) … 200g、玉ねぎ … 中 1/4 個
パプリカ … 1/2 個、いんげん … 5 本
バジルの葉 … 20 枚、サラダ油 … 大さじ 1
温かいごはん … 茶わん 2 杯分、目玉焼き … 2 枚
- A [にんにく (みじん切り) … 1 かけ分
赤唐辛子 (輪切り) … 1/2 本分
ナンプラー … 大さじ 1
- B [オイスターソース … 小さじ 2
しょうゆ・黒糖 (粉末) … 各小さじ 1





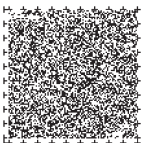
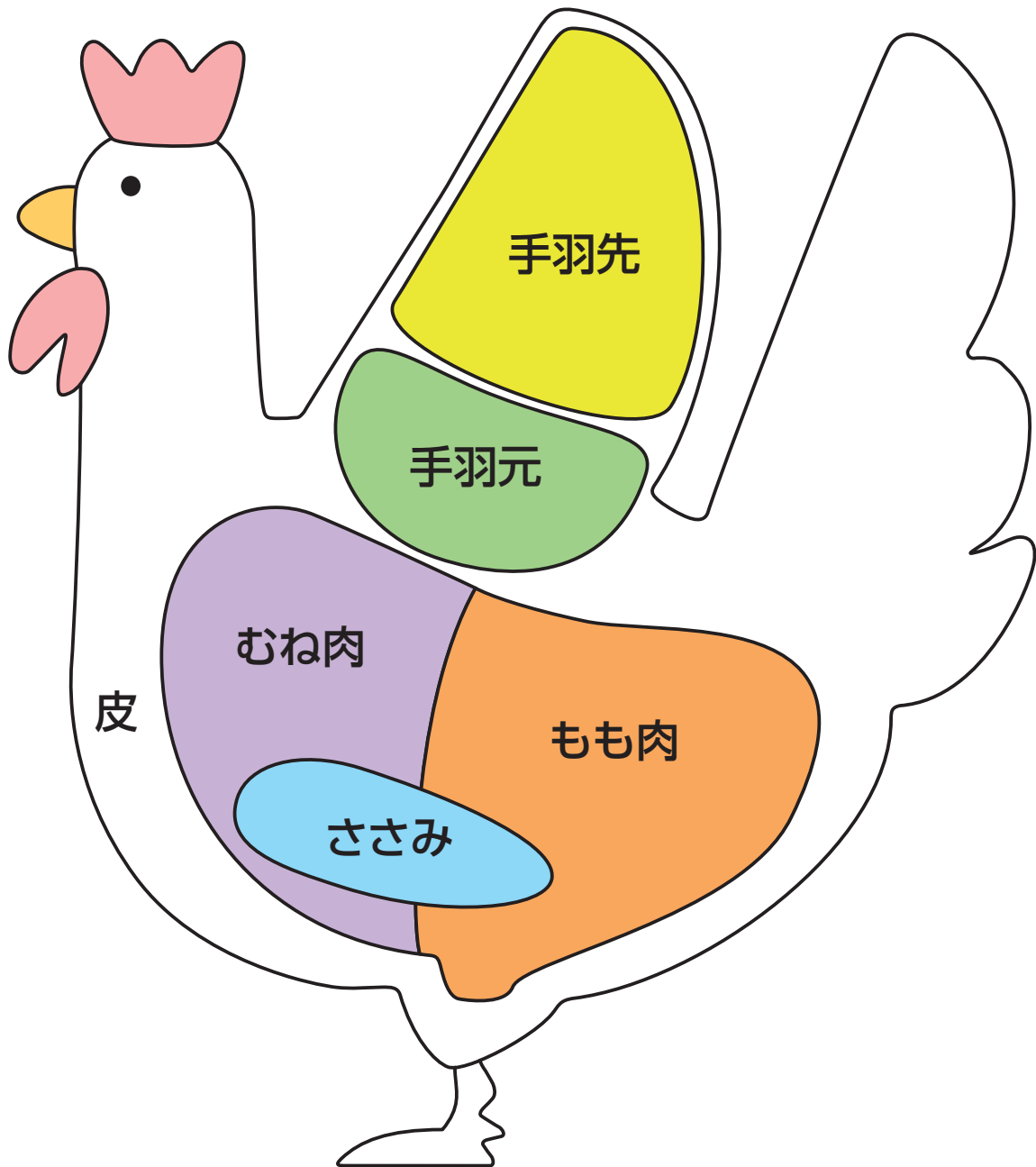
作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカは 1cm角に切る。いんげんは 1cm長さに切る。
 - ② フライパンにサラダ油、A を入れて弱火にかける。1～2分して香りが立ってきたら鶏ひき肉を加え、中火で 2分ほど炒める。玉ねぎ、パプリカ、いんげんを加え、しんなりしてくるまで 3～4分炒める。B とバジルも加えて強火でさっと 1分ほど炒める。
 - ③ 器にごはんを盛り、②を半量ずつかけ、目玉焼きを 1枚ずつのせる。
- * お好みで粗びきこしょうをふってもおいしい。



鶏肉の知識

1. 鶏肉の部位の呼び名



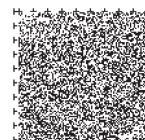
2. 鶏肉の部位の特徴

① もも肉

肉厚でうま味や、コクのある肉。焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いており、食卓でおなじみの部位。

② むね肉

脂肪分が少なく、低カロリーでさっぱりとした味わい。高温で調理するとパサパサしてしまうので、低温でゆっくり火を通すことが大事。



③ ささみ

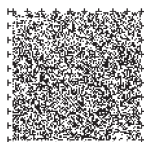
むね肉で胸骨に沿った部位。たんぱく質を多く含み、脂肪分は少なめ。笹の葉に似ていることが名前の由来。

④ 手羽先

ゼラチン質と脂質が豊富でうま味がたっぷり。スープやカレーなどの煮込み料理に向いている。骨は鶏ガラとしてスープなどの出汁に使用する。

⑤ 手羽元

チューリップの形に似ていることから、「チューリップ肉」ともいう。手羽先よりも淡白な味わいで、水炊きなどで長時間煮込むと肉はほろほろに。



⑥かわ

脂肪分たっぷり、カロリーはささみの約5倍。うま味が濃厚で、から揚げや炒め物、煮物にぴったり。

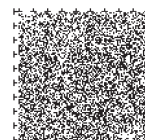
⑦レバー(肝臓)

ビタミンや鉄など多くの栄養素を含む。ふわっとした食感を活かしたペースト調理がおすすめ。別名「きも」。

⑧ハツ(心臓)

周りの脂肪や血管を取り除き、血抜きをするとクセがなく、あっさりとした味わい。串焼きや炒め物がおすすめ。

出典：農林水産省aff2020年9月号



(参考)料理名について

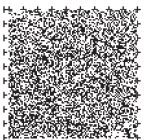
- タッカルビ:

韓国の焼肉料理のひとつ。鶏肉と玉ねぎ、にんじん、さつまいもなどの野菜を、韓国の甘辛みそコチュジャンで炒めたもの。

- 治部煮(じぶに):

石川県の郷土料理。鶏肉や鴨肉、季節の野菜などを一緒に煮込んで作られる煮物。

- ピカタ: 肉や魚に下味をつけ、小麦粉をまぶして溶き卵にからめ、フライパンで焼いた料理。



鶏肉と卵の定番レシピ

上巻 鶏肉編

令和7年2月

制作 / 公益財団法人すこやか食生活協会

〒103-0023

東京都中央区日本橋本町2-6-13 山三ビル

TEL 03-5641-5311

「すこやか食生活ネット」

<http://www.sukoyakanet.or.jp>



「料理レシピ集」

<http://sukoyakanet.or.jp/recipe-db2/>

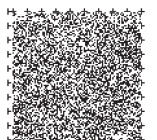


助成 / 一般財団法人日本宝くじ協会



料理 / こいけけいこ(料理家・栄養士)

写真 / あべひろし





一輪車



宝くじ桜



子宮がん検診車



宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



救急普及啓発広報車



宝くじドリームジャンボ絵本



集会用テント



「健康手帳」(冊子)

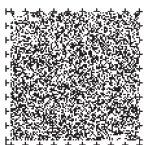


ベンチ



リスザル展示施設

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

