

応援給食



EHIME FC



内宮中学校 1年 芳野 実愛 さん



鶏肉のオレンジ煮



ポイント

愛媛FCのチームカラーにちなんでオレンジジュースを入れたり、にんじんを取り入れました



材料	分量 (1人分)	作り方
○ 若鶏もも	40.0 g	① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩こしょうをまぶしておく。
○ 食塩	0.2 g	② フライパンで油を熱し、皮目を下にして中火で焼く。
○ こしょう	0.02 g	③ にんじんは厚めのいちょう切りにする。
○ カットぶなしめじ	15.0 g	④ 肉の色が変わったらキッチンペーパーで余分な油をふき取り、ほぐしたしめじと③の
○ にんじん	8.0 g	にんじん、上白糖、こい口醤油、酒を入れ、
○ 乾燥パセリ みじん切り	0.03 g	中火のまま炒める。
○ サラダ油 (キャノーラ100%)	0.7 g	⑤ ④にみかん果汁を加え、蓋をせず中火で
○ 上白糖	0.8 g	10分ほど煮込む。途中、灰汁を取る。
○ こい口醤油	1.3 g	⑥ 煮汁が少なくなったら、水溶きでん粉でと
○ 酒	0.8 g	ろみを付け、パセリをちらす。
○ みかん果汁	8.0 g	
○ でん粉	0.3 g	
○ 水	0.3 g	

※学校給食での提供は令和9年2月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

応援メッセージ

栄養をしっかりとって頑張ってください

