

ふるさとの味



牛乳

たいのマリネ

ゼリー

[Return to top](#)

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 米	2合（300g）	① 鶏も肉は食べやすい大きさに切る。
○ 鶏もも肉	25g	② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
○ たまねぎ	中1/4個（45g）	③ サラダ油を熱し、①と②、むき枝豆を炒め、Aで調味する。
○ にんじん	1/6本（20g）	④ 洗った米と③を入れ、水加減を調節し、炊飯器で炊く。
○ マッシュルーム水煮	10g	
○ むき枝豆	大さじ2杯程度 （20g）	
○ サラダ油	適量	
A { みかん果汁	55mL	
白ワイン	小さじ2（10g）	
食塩	小さじ1（4g）	
こしょう	少々	

オレンジピラフ

オレンジピラフは、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて炊いたご飯です。ほんのりとしたオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。

愛媛県には他にも「みかん寿司」、「みかんいなり」などみかん果汁を使った料理があります。