

地産地消
レシピ



瀬戸の潮風とサンサンと降り注ぐ太陽を受けて育った香川のミカンには、ビタミンC、クエン酸、ペクチン、カロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。

オレンジピラフ

【材料】(4人分)

米	2合	ニンジン	40g
ミカンの搾り汁	200cc	グリーンピース	20g
水	適量	サラダ油	小さじ1
鶏モモ肉	80g	チキンコンソメ	2g
むきえび	80g	酒	少々
タマネギ	30g	塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① 米は洗ってざるに打ち上げておく。
- ② 鶏肉は一口大に切る。鶏肉とえびをそれぞれボウルに入れ、酒を振りかける。
- ③ タマネギとニンジンはみじん切りにして、グリーンピースは塩ゆでにする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、タマネギ、ニンジン、

👉【一口メモ】

ミカンの香りや甘み、ほどよい酸味を生かしたオレンジ色のピラフです。誕生日会やクリスマス会で作って食べてみてはいかがでしょうか！

えびの順番に炒めて塩・コショウで味付けする。

- ⑤ 炊飯器に、米、チキンコンソメ、ミカンの搾り汁を入れて、分量(米2合分)の水位まで水を足して④の材料を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら皿に盛り、グリーンピースを散らす。

