

2月18日(火)

ツナカレーピラフ

鶏肉のマーマレード焼き

カリカリチーズサラダ

牛乳

ピラフ ピラフは米をバターで炒め、玉ねぎ・肉・エビ・香辛料などを加え、スープストックで炊き上げた洋風のご飯です。「ピラフ」はフランス語ですが、そのルーツはトルコ料理の「ピラウ」です。

マーマレード

かんきつ
柑橘類の皮を砂糖で煮詰めて作るジャムです。マーマレードは肉との相性が良いので、料理に使われることも多いです。

玉ねぎ	：	北海道
にんにく	：	青森
しょうが	：	高知
にんじん	：	千葉
エリンギ	：	長野
赤ピーマン	：	高知
ピーマン	：	茨城
きゃべつ	：	愛知
ブロッコリー	：	長崎
鶏肉	：	宮崎