

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