



みかんピラフ

調理機器：回転釜

| 材料 | 一人分量 | 使用量30人分 | 切り方 | 調理方法等 |
|----------|------|---------|-------|--|
| | g | g | | |
| アルファ化米 | 55 | 1650 | | ① 人参はせん切り、玉ねぎはみじん切りにする。 |
| アルファ化もち米 | 10 | 300 | | |
| 鶏肉 | 15 | 450 | 一口大 | ② 釜に油を入れ、ベーコン、鶏肉を加えてよく炒め、白ワインをふり入れる。 |
| ベーコン | 7 | 210 | 1cm幅 | |
| 人参 | 10 | 300 | 千切り | ③ 玉ねぎ、人参を加えて炒め、水とみかん果汁、枝豆（小学校以外）を入れ調味料を入れ味付ける。 |
| 玉ねぎ | 25 | 750 | みじん切り | |
| むき枝豆 | 3 | 90 | | ④ 沸騰を確認し、アルファ化米、アルファ化もち米を入れ、よく混ぜる。 |
| 水 | 100 | 3000 | | |
| みかん果汁 | 20 | 600 | | 水分量を確認し、火加減をだんだん弱く、調整していく。 |
| チキンコンソメ | 1.5 | 45 | | （材料の分量、釜の種類によって加熱時間を調整する） |
| 白ワイン | 1 | 30 | | 火を止め、蓋を閉めて10分蒸らす。 |
| 塩 | 0.1 | 3 | | 中心温度を確認する。 |
| こしょう | 0.03 | 0.9 | | 【水分量】 |
| 米油 | 1 | 30 | | アルファ化米→米の2倍 |
| | | | | アルファ化もち米→米の1倍 |

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。