

地場産物名

米・牛乳・まこも・鶏肉・油揚げ・焼き豆腐・牛肉・ねぎ・しいたけ・あおさ・ほうれん草



献立のポイント(地場産物の説明等)

主食、主菜、副菜すべてに三重の特産品を取り入れました。

すき焼き風煮の牛肉は松阪牛を使用、また度会町の特産品である椎茸を使用しました。

あおさのりについては、みそ汁でしか使用したことがありませんでしたが、干草和えに入れてみました。あおさの香りが野菜とよく合っていました。

| 献立名 | 食品名 | 1人当たり分量(g) | 産地名 |
|------------|------------|------------|---------|
| まこもたけの味ごはん | 米 | 50 | 三重 |
| | まこも | 10 | 三重 |
| | 鶏肉 | 10 | 三重 |
| | 人参 | 5 | |
| | 油揚げ | 4.58 | 三重 |
| | パウミー | 0.5 | |
| | うすくちしょうゆ | 5 | |
| | 酒 | 3 | |
| | 本みりん | 2 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200 | 三重 |
| すき焼き風煮 | 油 | 1 | |
| | 牛肉 | 30 | 三重 |
| | 焼き豆腐 | 35 | 三重 |
| | しらたき | 20 | |
| | 玉ねぎ | 35 | |
| | ねぎ | 10 | 三重 |
| | しいたけ | 7 | 三重(度会町) |
| | こいくちしょうゆ | 4.5 | |
| | 三温糖 | 2.5 | |
| | 酒 | 1 | |
| | 本みりん | 1 | |
| | かつおだし | 1 | |
| | あおさのりの干草あえ | あおさ | 1 |
| 人参 | | 5 | |
| ほうれん草 | | 20 | 三重 |
| キャベツ | | 20 | |
| 穀物酢 | | 0.4 | |
| 濃い口しょうゆ | | 2.3 | |
| | 三温糖 | 1.1 | |