

地場産物名

米 牛乳 大豆 つきこん キャベツ

(明和)



献立のポイント(地場産物の説明等)

この日は明和町産のキャベツを使ってごまキャベツにしました。
竹輪の衣に緑茶を使って緑茶揚げにしました。五目煮豆にもたくさんの食材を使用しました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	80	三重県(明和町)
牛乳	牛乳	206	三重県(大内山)
竹輪の緑茶揚げ	竹輪		
	天ぷら粉	8	
	煎茶	0.2	
	食塩	0.1	
	油	6	
	水	8	
五目煮豆	ドライ大豆	30	三重県
	にんじん	25	
	ごぼう	25	
	つきこん	30	三重県(松阪)
	さつま揚げ	10	
	さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	三温糖	3.5	
	濃口しょうゆ	4.6	
	みりん	1.1	
	削り節	2	
	水	50	
	ごまキャベツ	キャベツ	35
いりごま		0.3	
濃口しょうゆ		1.2	