

地場産物名

米、牛乳、豆あじ

(熊野市)



献立のポイント(地場産物の説明等)

熊野地域では、初夏から夏にかけてからあじの幼魚がとれ、豆あじと呼ばれています。豆あじをまるごとから揚げにして骨まで食べられるようにしています。地元でとれる新鮮な魚を使った季節を感じるここのてきる献立です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
ごはん	米	70	三重県	
牛乳	牛乳	206	三重県	
豆あじのからあげ	豆あじ	24	熊野市	
	塩	0.25		
	こしょう	0.01		
	片栗粉	5		
	揚げ油	2		
	キャベツのおかかあえ	キャベツ	30	
小松菜		10		
花かつお		0.8		
すりごま		1		
濃口しょうゆ		1.8		
三温糖		0.5		
切干大根の煮物	だし用削り節	1		
	水	50		
	サラダ油	1		
	竹輪	10		
	切り干し大根	10		
	にんじん	5		
	油揚げ	5		
	じゃがいも	15		
	三温糖	3		
	濃口しょうゆ	5		
	酒	1		