

地場産物名

米、牛乳、まこも、ねぎ、豚肉、ごま、牛肉、だいこん

(名張市)



献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
牛乳	牛乳	206	三重県	
	まこもごはん	米	80	名張市
		麦	4	
		まこも	20	三重県
		鶏ひき肉	15	
		しょうが	1.2	
		油	1	
		ねぎ	10	名張市新田
		うすくちしょうゆ	3	
		みりん	1	
		酒	1	
	塩	0.2		
	こんにゃくの炒め物	豚もも肉	10	三重県
油		1		
じゃがいも		30		
にんじん		5		
突きこんにゃく		30		
しょうゆ		3		
三温糖		1		
みりん		0.5		
酒		1		
ごま(いり)		2	三重県	
ごま油		0.3		
名張の牛汁	さやいんげん	5		
	牛もも肉	8	伊賀市	
	油	0.5		
	ごぼう	10		
	にんじん	5		
	だいこん	30	名張市布生	
	さといも	30		
	ねぎ	5	名張市新田	
	かつおだし	2		
	昆布だし	0.5		
	うすくちしょうゆ	4		
酒	1			

献立のポイント(地場産物の説明等)

まこもごはんは、栽培が盛んな三重県菰野町のまこもを使用した混ぜご飯です。
名張の牛汁は名張市のB級グルメとして有名で、伊賀牛で作ることがポイントです。