

地場産物名

米・牛乳・安乗さば・豆腐・船越みそ・わかめ



献立のポイント(地場産物の説明等)

安乗さばは、志摩の海でとれ、安乗漁港で水揚げされるマサバ・ゴマサバのことです。さばは秋がおいしいと言われますが、安乗さばは、6月から7月はじめの今の時期もおいしいと言われています。

サバの身は、体力をつけたり、病気の予防をしたりと、多くの栄養があります。安乗さばは少し黒い血合いという部分もおおいですが、栄養が多いところなので、血合いも残さずたべてください。

五目汁に入っている船越みそは、大王町の船越で作られています。

船越みそは、作り始めから出来上がりまで1年かけてゆっくり作られ、おいしいみそに仕上がります。また、大豆の粒が残っているのが特徴です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	80	三重県
	麦	4	
牛乳	牛乳	206	三重県
安乗さばの カレー焼き	安乗さば	60	志摩市
	酒	2	
	しょうが	1.2	
	純カレー粉	0.5	
	塩	0.1	
	こいくちしょうゆ	1.5	
具だくさん汁	煮干し	2.5	
	水	150	
	豚もも肉	8	三重県
	にんじん	9.5	
	たまねぎ	19	
	もやし	20	
	ささがきごぼう	7	
	豆腐	20	三重県
	ミックスみそ	11	
	船越みそ	1	志摩市
	カットわかめ	0.5	三重県
	白ねぎ	5	
	デザート	国産ももゼリー	40