

地場産物名

パン、牛乳、あおさこんにやく、南紀みかん、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、鶏卵



献立のポイント(地場産物の説明等)

松阪市飯高町にある『上野屋』さんの『あおさこんにやく』を使ってサラダを作りました。飯高町の恵まれた水で伊勢志摩産のあおさを練りこんで作られたものです。ツルツルして歯ごたえもあるため、大きめの切り方でしっかりと噛む事を意識できるようにしました。

マーマレード焼きは、鶏肉を1時間ほど調味料に漬け込んでオーブンで焼きます。ジャムに含まれる糖分が絶妙な照りと風味を出してくれます。

イタリアンスープには、隠し味にパン粉を入れます。少しとろみがついて食べやすくなります。

南紀みかんは、甘くて美味しかったです。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ミルクパン	ミルクパン	40	津市
牛乳	牛乳	206	大紀町
鶏肉のマーマレード焼き	鶏モモ肉 40g×2切	80	
	料理酒	2	
	濃口醤油	4	
	マーマレードジャム	9	
イタリアンスープ	ウインナー(無添加)	5	
	サラダ油(炒め油)	0.5	
	玉葱	25	玉城町
	えのきだけ	10	
	人参	10	伊勢市
	ホールコーン	10	
	えだまめ	5	
	鶏卵	20	明和町
	パセリ(ドライ)	0.02	
	食塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	コンソメ粉末	1.5	
	パン粉(ドライ)	2	
	水	150	
こんにやくサラダ	あおさこんにやく	20	松阪市飯高町
	きゅうり	15	伊勢市
	キャベツ	25	玉城町
	人参	5	
	三温糖	1.2	
	濃口醤油	1.5	
	穀物酢	1	
ごま油	0.3		
みかん	南紀みかん(1個)	68	南勢町