

地場産物名

米・牛乳・まこも・鶏肉・油揚げ・焼き豆腐・牛肉・ねぎ・しいたけ・あおさ・ほうれん草



献立のポイント(地場産物の説明等)

主食、主菜、副菜すべてに三重の特産品を取り入れました。

すき焼き風煮の牛肉は松阪牛を使用、また度会町の特産品である椎茸を使用しました。

あおさのりについては、みそ汁でしか使用したことがありませんでしたが、干草和えに入れてみました。あおさの香りが野菜とよく合っていました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
まこもたけの味ごはん	米	50	三重	
	まこも	10	三重	
	鶏肉	10	三重	
	人参	5		
	油揚げ	4.58	三重	
	パウミー	0.5		
	うすくちしょうゆ	5		
	酒	3		
	本みりん	2		
牛乳	牛乳	200	三重	
すき焼き風煮	油	1		
	牛肉	30	三重	
	焼き豆腐	35	三重	
	しらたき	20		
	玉ねぎ	35		
	ねぎ	10	三重	
	しいたけ	7	三重(度会町)	
	こいくちしょうゆ	4.5		
	三温糖	2.5		
	酒	1		
	本みりん	1		
	かつおだし	1		
	あおさのりの干草あえ	あおさ	1	三重(伊勢志摩)
		人参	5	
ほうれん草		20	三重	
キャベツ		20		
穀物酢		0.4		
濃い口しょうゆ		2.3		
三温糖	1.1			