

地場産物名 **牛乳 麦 米 しょうゆ 豆腐 米油 はなびらたけ ねぎ** (くわな特別支学校)



献立のポイント(地場産物の説明等)

調理方法を工夫するという献立です。
 伊勢産のひじきをサラダに使用しました。これまではひじきのあえものやひじきごはんなどに伊勢ひじきを使用してきました。サラダにして、ごまドレッシングの味付けにしました。
 鈴鹿産のはなびらたけを使用したあおさとはなびらたけのみそ汁は、はなびらたけのコリコリとした食感を楽しめました。あおさとの相性も良かったです。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
牛乳	牛乳	200	三重県	
ご飯	米	85	三重県	
	麦	5		
美し豆腐の野菜あんかけ	美し豆腐	75	三重県津市	
	ごま油	1.5		
	しょうが	0.5		
	豚ひき肉	22	三重県桑名市	
	酒	1		
	たまねぎ	22		
	黄ピーマン	5		
	にんじん	5		
	みりん	1		
	三温糖	0.5		
	うすくちしょうゆ	4		
	ガラスープ	0.5		
	かたくり粉	1.5		
	ひじきの梅肉サラダ	とりささみ	9.35	
ひじき		9.35	三重県	
もやし		30		
キャベツ		30		
きゅうり		10		
塩		0.01		
紀州南高まぜごはんの素		2.34		
焙煎ゴマドレッシング		7		
あおさとはなびらたけのみそ汁		はなびらたけ	5	三重県
		ねぎ	5	三重県桑名市
	あおさ	1.5	三重県	
	赤だし	5		
	白みそ	5		
	煮干	2.5		
	こんぶ	1		