

地場産物名

あじ、米

(くろしお学園おわせ分校)



献立のポイント(地場産物の説明等)

尾鷲港で水揚げされたあじの干物のフライです。生臭さがなく、香ばしく仕上がっています。スナック感覚で、頭までパリパリと食べることができ、栄養満点です。
お米は地元の方が作られたコシヒカリです。糖度が高く、おいしいお米です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
さかなフライ	あじの干物	60	尾鷲市
	あげ油	5	
ごはん	精白米	80	熊野市
	強化米	0.2	
みそ汁	わかめ	0.3	
	油あげ	2.4	
	えのき	3	
	豆腐	22	
	ねぎ	3	
	こうじみそ	9	
	にぼし	3.2	
	花かつお	0.9	
	スパゲティサラダ	スパゲティ	4.6
ロースハム		7.7	
にんじん		4.6	
キャベツ		10.8	
きゅうり		9	
エッグケアマヨネーズ		7.7	
塩		0.2	
こしょう		0.03	
アシドミルク			100