

地場産物名

米・麦・牛肉・牛乳・絹ごし豆腐・ねぎ

(伊賀市)



献立のポイント(地場産物の説明等)

伊賀市は山にかこまれた盆地で、日中の気温差が大きく、きれいな水に恵まれた土地です。そのため、おいしい伊賀米をはじめとして野菜や果物などの特産品がたくさんあります。

また、伊賀牛が有名で、郊外では牛が大切に育てられています。

今日の献立は、伊賀の特産品である伊賀米と伊賀牛を使用した献立です。伊賀牛とごぼうなどの野菜をあまからく煮て、炊きあがった新米に混ぜ込みます。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
肉ごぼうご飯	米	80	伊賀市	
	麦	4	三重県	
	サラダ油	0.5		
	牛肉	20	伊賀市	
	干しいたけ	1.1		
	ごぼう	0.8		
	砂糖	0.9		
	みりん	2		
	しょうゆ	6		
	水	5		
牛乳	牛乳	206	三重県	
野菜のおかかあえ	白菜	60		
	ほうれんそう	15		
	うすくちしょうゆ	1.2		
	かつお節	0.5		
	ごま	1		
	かきたま汁	ダシ昆布	0.5	
	ダシ用かつおぶし	1.5		
	絹ごし豆腐	25	伊賀市	
	ひらたけ	5		
	しお	0.5		
	うすくちしょうゆ	4		
	鶏卵	25		
	ねぎ	5	三重県	
みかん	みかん	60		