

地場産物名

牛乳 米 麦 だいこん

(西日野にじ学園)



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県の郷土料理のあいませを献立に入れました。

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	90	三重県
	麦	5	三重県
さばの照り焼き	さば	60	
	しょうが	1.25	
	濃い口しょうゆ	3.75	
	みりん	2.5	
	三温糖	1.25	
	酒	1.25	
あいませ	だいこん	40	三重県
	にんじん	10	
	れんこん	10	
	油揚げ	6	
	焼きちくわ	7	
	酢	5	
	上白糖	3.5	
	塩	0.3	
	水	20	
	三温糖	0.5	
	薄口しょうゆ	1.2	
	ごま	1.5	
	ふのすまし汁	焼き麩	2
カットわかめ		0.5	
えのきたけ		10	
玉ねぎ		15	
ねぎ		8	
かつおだし		165	
塩		0.3	
濃い口しょうゆ	5		