

地場産物名

米、牛乳、鯖、キャベツ、大根、ねぎ、干わかめ、次郎柿



献立のポイント(地場産物の説明等)

寒くなるにつれて脂がのっておいしくなる答志島のさわら(鯖)を、食べやすく唐揚げにし、甘辛いたれにからめました。
次郎柿は、玉城町でとれる甘柿です。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	70	玉城町
	麦	3.5	
牛乳	牛乳	206	三重県
さわらの揚げ煮	さわら	40	鳥羽市
	酒	0.7	
	生姜	0.7	
	塩	0.5	
	片栗粉	4	
	油	3	
	濃口しょうゆ	2.3	
	三温糖	1.5	
	みりん	1.7	
	水	3	
ゆで野菜	キャベツ	32	津市
	人参	3	
	塩	0.18	
	こしょう	0.01	
大根のみそ汁	大根	30	津市
	豆腐	12	
	人参	10	
	ねぎ	3	伊勢市
	干しわかめ	1	鳥羽市
	煮干し	2.8	
	水	135	
	ミックスみそ	10.5	
赤みそ	3		
次郎柿	次郎柿	30	玉城町