

地場産物名

米、牛乳、鯖、木綿豆腐、あおさのり、ねぎ、ひじき、一揆みそ



献立のポイント(地場産物の説明等)

鯖の竜田揚げは、三重県度会郡南伊勢町の奈屋浦漁港で水揚げされた新鮮な鯖を使用しています。
あおさの味噌汁は、志摩で採れたあおさのりと、地元津市白山町で作られた「一揆みそ」を使用しています。
「一揆みそ」は、地場産の一志米を使用して仕込む、無添加自然発酵の米麴みそです。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
米飯	米	80	三重県
	麦	4	
牛乳	牛乳	206	大紀町大内山
鯖の竜田揚げ	鯖	50	度会郡南伊勢町
	しょうが	0.7	
	濃い口しょうゆ	2.5	
	みりん	1	
	でん粉	8	
	揚げ油	4	
あおさの味噌汁	水	130	
	出し用かつお節	1.5	
	一揆みそ	12	津市白山町
	えのきだけ	15	
	玉ねぎ	30	
	木綿豆腐	30	三重県
	あおさのり	2	志摩市
	ねぎ	5	津市
ひじきふりかけ	ごま油	0.6	
	ひじき	2	伊勢市
	濃い口しょうゆ	2.5	
	みりん	1.8	
	さとう	1.2	
	いりごま	1.7	