

地場産物名

トマト、まこも、牛乳



献立のポイント(地場産物の説明等)

菰野町では、9月～11月にかけて、まこもがとれます。菰野町の由来にもなったまこもです。うすくスライスして、さっとゆでた後、ドレッシングで和えてサラダにしました。くせがないので、どんな料理にも合います。スパゲティーは、三重県産のトマトをたっぷり使いました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
小型玄米パン	小型玄米パン	30	
牛乳	牛乳	206	四日市市
トマトスパゲティー	スパゲティ	25	
	鶏肉	20	
	酒	0.5	
	玉ねぎ	40	
	にんじん	15	
	マッシュルーム水煮	7	
	にんにく	0.3	
	塩 こしょう 油	少々	
	コンソメ	1	
	三重ダイスカットトマト	15	三重県
	ケチャップ	15	
	ソース	3	
砂糖	1		
まこもサラダ	まこも	15	菰野町
	きゅうり	15	
	ホールコーン缶	10	
	ツナスープ煮	10	
	ドレッシング	7	