

地場産物名

米、なめこ、みかん



献立のポイント(地場産物の説明等)

地域の伝統料理「かきまぜ」の紹介をしています。
地場産物は、紀宝町産のお米コシヒカリ、なめこ、みかんを取り入れています。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
かきまぜすし	米	80	紀宝町
	刻みこんぶ	1	
	酢	9	
	上白糖	4	
	塩	0.8	
	人参	8	
	たけのこ	5	三重県
	ごぼう	4	
	こんにゃく	5	
	干し椎茸	1	
	まぐろ	15	
	三温糖	2.5	
	薄口しょう油	3	
	塩	0.2	
さやいんげん	3		
牛乳	牛乳	206	三重県
三色ごまあえ	ほうれん草	30	
	もやし	20	
	人参	5	
	すりごま	1	
	三温糖	1.2	
	濃口しょう油	2.7	
なめこ汁	煮干	2	
	水	100	
	大根	20	
	なめこ	10	紀宝町
	油揚げ	3	
	ねぎ	5	
	みそ	12	
みかん	みかん	1個	紀宝町