

地場産物名

米、牛乳、あおさ、ひじき、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ

(鳥羽市)



献立のポイント(地場産物の説明等)

鳥羽市では、毎年6月に地元の農家さんが作ったじゃがいもやたまねぎを献立に使用しています。この時期には春に菅島でとれた新物のひじきが出回るので、煮物以外にもサラダや和え物など、いろいろな献立に取り入れています。

あおさは汁物に入れることが多いですが、からあげに入れることにより、風味や彩りがよくなります。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
麦ごはん	米	80	三重県	
	麦	4		
牛乳	牛乳	206	三重県	
あおさ入り鶏肉のからあげ	鶏肉	60		
	食塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	こいくちしょうゆ	2		
	酒	1		
	しょうが	2		
	あおさ(素干し)	0.6	志摩市	
	かたくりこ	8		
	油	3		
ひじきサラダ	ほしひじき	0.8	鳥羽市菅島町	
	キャベツ	30	三重県	
	にんじん	8		
	きゅうり	12	三重県	
	ハム	6		
	ごま	1.5		
	さとう	1.1		
	うすくちしょうゆ	2.6		
	穀物酢	2.6		
	ごま油	0.8		
	五目汁	たまねぎ	15	鳥羽市加茂地区
		だいこん	25	三重県
		にんじん	10	
油揚げ		5		
こんにゃく		12		
しいたけ		5	三重県	
ねぎ		4	三重県	
食塩		0.3		
うすくちしょうゆ		3		
出し用かつお削り節		2		
水	130			