

地場産物名 **米、牛乳、さば、白菜、豚肉、あらめ、にんじん、じゃがいも、みかん** (東員町)



献立のポイント(地場産物の説明等)

普段はひじきを使用した炒め煮ですが、今回は初めてあらめを使用しました。東員町は三重県の中でも北勢地域ということもあって、あらめを知らない人がたくさんいましたが、普段の味付けの料理に取り入れることで、抵抗なく食べることができました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	精白米	72	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
さばの竜田揚げ	さば切り身	40	三重県
	酒	3	
	しょうゆ	2	
	おろし生姜	0.5	
	おろしにんにく	0.2	
	片栗粉	5	
	小麦粉	5	
	油	5	
白菜の和え物	ほうれん草(冷)	20	
	白菜	35	三重県
	しょうゆ	2	
	糸かつおぶし	1	
	白ごま	0.3	
あらめの炒め煮	豚肉	10	三重県
	あらめ(乾)	25	三重県
	油揚げ	3	
	にんじん	10	三重県
	干しいたけ	0.5	
	じゃがいも	30	三重県
	三温糖	2	
	しょうゆ	3.6	
	みりん	0.9	
	酒	0.6	
	油	1	
	さやいんげん(冷)	8	
	みかん	みかん	80