



献立のポイント(地場産物の説明等)

「秋の味覚」の代表選手、栗を使った「栗ご飯」は、1年に1度登場するご馳走  
 ご飯です。  
 を調味したみそに漬けこんで焼いた「鶏肉のみそ漬け焼」と、ミネラルたっぷりの  
 ひじきを使った「和風サラダ」で、行楽弁当のイメージです。  
 きらら名物具だくさん汁の一つ「けんちん汁」は、豆腐、根菜類、しいたけ、昆  
 布、かつお節の旨みが合わさった、とても上品な味に仕上がりました。

献立名	食品名	1人当たり 分量(g)	産地名
栗ご飯	米	66	三重県
	かつお節	1.5	
	塩	1.5	
	酒	1.5	
	油	1.2	
	蒸し栗	20	
	みりん	2	
	薄口しょうゆ	3	
	かつお節	0.2	
	黒ごま	0.8	
	みりん	2	
牛乳	牛乳	206	三重県
	鶏肉	60	三重県
	しょうが	1	
	赤みそ	6	
	酒	2	
	さとう	2	
	みりん	2	
	みりん	2	
和風サラダ	むきえび	20	
	酒	2	
	キャベツ	50	三重県
	にんじん	10	
	干ひじき	1	三重県
	かつお節	0.1	
	みりん	0.5	
	さとう	0.8	
	しょうゆ	0.8	
	りんご酢	3	
	油	2	
	さとう	3	
	薄口醤油	3	
こしょう	0.01		
けんちん汁	油	1	
	豆腐	30	三重県
	だいこん	25	
	にんじん	10	
	ごぼう	10	
	油揚	5	三重県
	干しいたけ	1	
	だし昆布	0.3	
	かつお節	2	
	みりん	1	
	薄口しょうゆ	5	
	片栗粉	1	
	ねぎ	6	三重県