

地場産物を使用した料理および献立事例

県内各地で採れる産物を使って、古くから伝えられている料理



滋賀の郷土料理 1 - No.

菜めし



材料 1人分

精白米	75 g
強化米	0.2 g
こまつな	20 g
ごま油	0.5 g
ごま	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g

作り方

米を洗い、炊く。
こまつなは細かく切る。
こまつなをごま油で炒め、ごまと薄口しょうゆを入れて炒める。
炊きあがったごはんを混ぜる。

栄養価

エネルギー	281kcal
蛋白質	5.2 g
脂質	1.5 g

地場産物の小松菜を細かく刻み、いりごまと一緒に炒めます。
炊きあがったごはんを混ぜ合わせ、緑鮮やかに仕上げます。

