

# 複 合 料 理

## 主食

かきめし  
(主食2つ+主菜1つ)



肉玉そば入りお好み焼き (脂)  
(主食2つ+副菜2つ+主菜2つ)



チャーハン (脂) (主食2つ+副菜1つ+主菜2つ)    カレーライス (脂) (塩) (主食2つ+副菜2つ+主菜2つ)    親子丼 (主食2つ+副菜1つ+主菜2つ)



ミックスサンドイッチ (脂) (塩) (主食1つ+副菜1つ+主菜1つ+牛乳・乳製品1つ)



焼きそば (主食1つ+副菜2つ+主菜1つ)



## 主菜

肉じゃが (副菜3つ+主菜1つ)



ロールキャベツ (副菜3つ+主菜1つ)



ギョウザ (副菜1つ+主菜2つ)



クリームシチュー (副菜3つ+主菜2つ+牛乳・乳製品1つ)



ハンバーグ (脂) (副菜1つ+主菜3つ)



すきやき (脂) (塩) (副菜2つ+主菜4つ)



酢豚 (脂) (副菜2つ+主菜3つ)



おでん (塩) (副菜4つ+主菜2つ)



## 全国的に生産順位(量)の高い広島県の食材

広島県農林水産局資料

かき(殻付)養殖(20年)  
全国第1位(50.8%)



くろだい(チヌ)(20年)  
全国第1位(14.7%)



たちうお(20年)  
全国第5位(5.7%)



わけぎ(20年)  
全国第1位(54.0%)



くわい(20年)  
全国第2位(43.4%)



秋植えばれいしょ(20年)  
全国第3位(4.6%)



レモン(20年)  
全国第1位(56.5%)



ネーブルオレンジ(20年)  
全国第1位(43.8%)



はっさく(20年)  
全国第2位(17.8%)



ロールパン2個    クロワッサン2個 (脂)

かけうどん (塩)

スパゲティー

の きゅうりとわかめの 酢の物    煮豆

野菜炒め    コロッケ

茶碗蒸し

魚の天ぷら (脂)

麻婆豆腐

ビーフステーキ (脂)

5 つ分=

スライスチーズ 1枚

もも1個    ぶどう半房

ビール190ml    ビール(250ml)

ポップス10枚

酒1合    焼酎1合(20度)

む料理 「とりすぎに注意しましょう」