材料	米75g、黒米2.5g ②牛モモ20g、玉葱4g、林檎2.4g、キウイ2.4ｇ、おろし生姜・大蒜各0.4g、カレー粉0.16、赤ワイン8 ③玉葱32ｇ、おろし生姜・大蒜各0.48ｇ、油0.8 ④チョコ0.8ｇ、ソース1.6ｇ、カレールウ10.4ｇ、デミソース10.4ｇ、カレー粉1.2ｇ、マーガリン1.6ｇ、ブルーベリージャム1.92ｇ、牛乳24ｇ、水60ｇ、 ⑤桜ポーク20ｇ、玉葱4ｇ、林檎2.4ｇ、キウイ2.4ｇ、おろし生姜・大蒜各0.4ｇ、カレー粉0.16ｇ、赤ワイン8ｇ ⑥玉葱32g、油0.8g、クミン0.08g、水16g、 ⑦リンゴ缶4.8g、同シロップ3.2g、ケチャップ4g、カレー粉1.92g、クミン0.32g、マーマレード2.4g、おろし生姜0.48g、/大蒜0.24g、コンソメ0.4g、胡椒0.48g、ココナツミルク20g、水4.8g、牛乳64g、コーンスターチ0.8g、塩0.48g、 ⑧イタリアンパセリ0.3g、ゆで卵8g、しぐれ5g、 ⑨フレアベル20g、サニーレタス10g、コーン5g、豆ミックス20g、赤パプリカ10g、サウザンドレッシング10g、 ⑩ブルーハワイ2.64g、水40g、上白糖4g、イナアガー1.6g、牛乳20g、上白糖2g、イナアガー0.4g、メロンゼリー素6g、水40g、貝マカロニ2個g、リンゴ缶シロップ5g、
作り方	玉葱はみじん切りにする。②で肉を漬け込み、③を炒め、②を混ぜてさらに炒め④を合わせて煮込む。⑤⑥⑦も同様。皿中央に①、右側にポークカレー、左側にビーフカレーを盛り⑧を飾る。 ⑨は生野菜の上にその他を盛り、ドレッシングを添える。 ⑩のゼリーは時間差で流し込み三層に固める。マカロニをシロップにつけて飾る。
一食あたりの食材料費	394円
1人分の栄養価	エネルギー797(kcal) 蛋白質24.0(g) 脂質19.2(g) 炭水化物125.4(g) 食物繊維7.6(g) 塩分2.8(g)

シェフの目利き
地産地消シリーズ
いなべの黒米
古代のお米　黒米とは？！
黒米は白米に比べてタンパク質、ビタミンB、カルシウム、鉄などのミネラル成分を豊富に含んでいます。
また、黒米の色素(アントシアニン)は血管を保護して動脈硬化を予防し発ガンの抑制に関する抗酸化作用が認められています。
西のビーフ
KCMC特製
桑名カレー
東のポーク
＜特製カレーのポイント＞
・ビーフとポークのあいがけカレー
・ポークカレーには具弁のさくらポークを使用
・御飯には具弁の黒米を使用
・しぐれは貝増商店さんのものを飾って・・・
・肉をやわらかくするためにキウイやリンゴなどのフルーツで工夫
シェフの目利き
地産地消シリーズ
水耕栽培～フレアベル～
本日のフレアベルは長島インターファームの
岩谷さんが育てたものです。
～岩谷さんからのメッセージ～
美しい野菜を365日生産、出荷しています。
採らかさと新鮮の少さがポイント。
生命力溢れた野菜を食べて頂き、
皆様の活力になれば嬉しいです。