



湘南ベルマーレ応援メニュー

献立

主食: サッカーボールパン
 主菜: ベルマーレ勝つ(鶏肉のカツ)
 副菜: ベラムチャウダー(グリーンチャウダー)
 デザート: マーレゼリー
 飲み物: 牛乳

メニュー	材料(2人分)	作り方
ベルマーレ勝つ	とりむね肉: 50gを2枚 食塩: ひとつまみ こしょう: 少々 にんにく: 少々 白ワイン: 小さじ1/3 小麦粉: 小さじ1 パン粉: 大さじ1 油: 適量 青のり: 少々	①とりむね肉に、みじん切りにしたにんにく、塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ②①に小麦粉、パン粉と順に衣つけ、揚げる。 ③鶏肉が揚がったら、油をきり、仕上げに青のりをまぶして出来上がり。
ベラムチャウダー	ベーコン: 1枚 たまねぎ: 中1/4コ にんじん: 中1/4コ ジャガイモ: 中1/2コ 黄ピーマン: 中1/4コ ブロccoli: 2房 こまつな: 1/2株 油: 適量 スープの素: 小さじ1/2 食塩: 少々 こしょう: 少々 豆乳: 60cc 白いんげん豆ペースト: 小さじ2 (⇒ないときはジャガイモをマッシュしたもの) 水: 120cc	①ベーコンを短冊切り、たまねぎをスライス、にんじんをいちょう切り、じゃがいもをいちょう切りにする。 ②小松菜は煮たあと、ペースト状にする。 ③ブロッコリーをゆでる。 ④黄ピーマンは飾る分を、型で好きな形に抜き、茹でる。それ以外は、食べやすく切っておく。 ⑤なべに油、①を入れてさっと炒め、水を加えスープの素、塩、こしょうを入れ煮る。 ⑥⑤に型で抜かなかった黄パプリカ、白いんげん豆ペースト、豆乳をいれる。 ⑦⑥にブロッコリーを入れ、最後に小松菜を入れて、緑色にする。 ⑧器にベラムチャウダーをよそって、黄パプリカを飾り完成。
サッカーボールパン		
マーレゼリー		
牛乳		

献立のおすすめポイント

マーレゼリー(マーレ=海)は、海をイメージしています。
 ベラムチャウダー(ベラム=美しい)は、ベルマーレカラーの平塚産小松菜(緑)を入れました。
 この給食で湘南ベルマーレを応援しましょう!

(メニュー考案者、富士見小6年生の応募用紙より抜粋)



