

湘南ベルマーレ
選手プロデュース給食

磯薫る湘南給食



©2012 SHONAN.BM

大竹洋平

選手が考案
しました!!

献立

主食:わかめごはん
主菜:鶏の磯辺から揚げ
副菜:野菜スープ、ゆでキャベツ
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
鶏の磯辺から揚げ	とりもも肉:60gを2枚 しょうゆ:大さじ1/2 酒:小さじ1/2 片栗粉:大さじ1 青のり:少々 揚げ油:適量	①とりもも肉に、しょうゆ・酒で下味をつける ②①に片栗粉・青のりを混ぜた衣をつけてあげる
野菜スープ	トマト:中1/2個 玉ねぎ:中1/4個 小松菜:1/4株 コンソメ:小さじ1/2 塩:少々 水:300cc	①小松菜は、洗って、茹で1cm巾に切る ②トマトは湯むきをし、1cm角に切る ③たまねぎはスライスにする ④鍋に水をはり、火にかける。沸騰したら、コンソメ・玉ねぎを入れる ⑤玉ねぎに火が通ったら、トマト・小松菜を入れ、塩で味を整える
ゆできゃべつ (付け合せ)	キャベツ:2枚 中濃ソース:適量	①キャベツを1cm巾に切る ②茹でて冷ます ③中濃ソースをかけて出来上がり
わかめごはん	わかめごはんの素 ごはん	炊きたてのごはんにわかめご飯のもとを混ぜる
マーレゼリー		
牛乳		

献立のおすすめポイント

唐揚げは磯辺風にして、海をイメージしています。
野菜スープは、湘南で採れた新鮮な野菜を使います。
わかめごはんは、子どもの頃の好きなメニューなので、献立に入れました!

(メニュー考案者、大竹選手より)

