


(様式)

市町村名

平塚市

献立名	ベルマーレ選手プロデュース給食「磯薫る湘南給食」
------------	---------------------------------

	<p style="text-align: center;">料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、 ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>湘南ベルマーレの大竹選手に「湘南」をイメージしながら考案していただいた献立です。とりの磯辺から揚げはから揚げの衣に青のりを入れ磯辺風にして湘南の海をイメージしました。野菜スープは湘南で採れた新鮮な季節の野菜を食べられるようにしました。</p>
---	---

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
米	70	249	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0		0.06	0.01		0.4	
わかめごはんの素	2	3	0.2	0.1	7	2	0.1		1				0.4	0.9
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21		0.8	78	0.08	0.31	2		0.2
鶏もも肉	60	120	9.7	8.4	3	11	0.2	1.0	23	0.04	0.11	2		0.1
しょうゆ	4	3	0.3											0.5
酒	1	1												
でんぷん	4	13												
青のり	0.1				1	1	0.1		1					
揚げ油	5	45		5.0										
キャベツ	40	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	
中濃ソース	3	3			1	1			1					0.1
トマト	30	6	0.2		2	3	0.1		14	0.02	0.01	5	0.3	
たまねぎ	20	7	0.2		4	2				0.01		2	0.3	
小松菜	20	3	0.3		34	2	0.6		52	0.02		8	0.4	
コンソメ	1	3	0.1								0.03			0.4
塩	0.7													0.7
水	138													
ベルマーレゼリー	60	59			1	1	1.9					1	0.2	0.1
合計		662	22.6	22.0	301	66	3.7	2.9	172	0.25	0.48	36	2.7	3.0

作り方

わかめごはん

- 炊き立てのご飯にわかめの素を混ぜる。

とりの磯辺から揚げ

- とりもも肉にしょうゆ、酒で下味をつける。
- ①にでんぷん、青のりを混ぜた衣をつける。
- ②を油で揚げる。

ゆでキャベツ

- キャベツを1cm幅に切りゆでる、
- ゆでたキャベツを水で冷やし、水気を切る。

野菜スープ

- 小松菜は、洗って、茹で1cm幅に切る
- トマトは湯むきをし、1cm角に切る
- たまねぎはスライスにする
- 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
- 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

調理のポイント