

湘南ベルマーレ  
選手プロデュース給食

# 武田食堂



©2012 SHONAN.BM

## 武田英二郎

選手が考案  
しました！！

### 献立

主食:ごはん  
主菜:カツカレー  
副菜:ベルマーレサラダ  
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
カツカレー (カレー)	豚もも(スライス): 400g にんにく: 1/2片 しょうが: 1/2片(親指の先位) にんじん: 1/6本 たまねぎ: 中1/3個 じゃがいも: 中1/2個 冷凍グリーンピース: 適量 炒め油: 小さじ1/3 中濃ソース: 小さじ1/2 ケチャップ: 小さじ1/2 カレールウ: 大きじ1と1/2 塩: 少々 水: 120g	①にんにく、しょうがはみじん切りにする ②人参は、いちょう切りにする ③玉ねぎをスライスにする ④じゃがいもは、皮をむき1cm角くらいに切る ⑤冷凍グリーンピースに、お湯をかけておく ⑥鍋に油を入れ、にんにく・しょうが・豚肉の順に炒める ⑦人参、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、さらに炒める ⑧⑦に水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る ⑨⑧にカレールウ、中濃ソース、ケチャップ、塩を入れて味を整える ⑩⑤を加える
ベルマーレサラダ	わかめ: 小さじ1 キャベツ: 2枚 きゅうり: 1/4枚 オイルドレッシング: 適量	①わかめをぬるま湯でもどす ②わかめを水でさらし、水気をきる ③キャベツを1cm巾に切り、ゆでる ④キャベツを水で冷まし、水気をきる ⑤きゅうりは小口切りにする ⑥②④⑤を盛り付けドレッシングをかける
カツカレー(カツ)	冷凍カツ 揚げ油	①カツを油で揚げる
ごはん		
マーレゼリー		
牛乳		



### 献立のおすすめポイント

勝利とベルマーレのチームカラー緑を意識して、献立を考えました。

カツカレーは、カツに勝つをかけました。勝利のためには必須のメニューです。

ベルマーレサラダは、わかめ・きゅうり・キャベツとチームカラーの緑色の野菜をふんだんに使ったサラダです！