

EHIME FC 応援給食



カレーなシュートで絶鯛勝つバーガー



レシピのポイント

試合に絶対勝ってほしいと願いをこめ、愛媛県が生産量日本一の鯛をカツにしました。カレー風味の炒め野菜が食欲をそそります。



材料	分量 (4人分)	作り方
○ 丸パン	4個	① キャベツ、ピーマンをせん切りにする。 ② 油をひいたフライパンで①を炒め、塩こしょう、カレー粉で味付けをする。 ③ 鯛切身に塩こしょうで下味をつける。 ④ 小麦粉、溶き卵、で衣を作り、パン粉をつけて油で揚げる。 ⑤ 丸パンを横半分に切り、②、④、タルタルソースを挟む。
○ 鯛切身	4切れ	
○ 塩こしょう	少々	
○ 小麦粉	15g	
○ 卵	15g	
○ パン粉	35g	
○ 揚げ油	適量	
○ タルタルソース	8g	
○ キャベツ	140g	
○ ピーマン	20g	
○ サラダ油	少々	
○ 塩こしょう	少々	
○ カレー粉	少々	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。

応援メッセージ

選手の皆さんに1試合でも多く勝ってほしいと思い、この献立を考えました。
応援しています！頑張ってください！

