



～つくってみましょう～

令和7年3月

3月は、パートナーシップグループ／地域コラボチームとして
 試合運営に携わる加地 和さんを紹介します。
 コラボ給食メニューは、「貝だくさん筑前煮」です。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？

わかめご飯、コッペパン、中華サラダ、けんちん汁、
青りんごゼリー…メニューを選べないくらい給食全部大好きです！

Q2. 得意料理は何ですか？また、料理を作るとき、こだわって作っているという点を教えてください。

得意料理は筑前煮です。料理する時にこだわっているのは、彩りよく作ることと野菜を入れることです。魚か肉はどちらかは使用することです。

Q3. お仕事の内容を教えてください。

FC今治を応援してくれる会社を探したり、たくさんの人にFC今治を知ってもらったりする活動をしています。

Q4. お仕事をされていて、「こんな時、うれしかった！やりがいを感じた！」といったことを教えてください。

嬉しかった事はいっぱいあって…子どもたちに関わることでいうと、
あいさつ運動&みまもる運動で会った子どもたちがサッカーを観に来てくれたり、あいさつ運動&みまもる運動で会った子どもたちに
「FC今治知ってる！」と言ってもらえたことです。



写真提供：FC今治

◎貝だくさん筑前煮

＜材料＞★子ども1人分です★

鶏もも肉	30g
さといも	30g
たけのこ（ゆで）	10g
にんじん	20g
だいこん	10g
しいたけ	5g
れんこん	10g
ごぼう	15g
ちくわ	5g
いんげん	5g
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/4
酒	小さじ1/5
かつお節（だし用）	少々（2g）

＜作り方＞

- ①鶏肉を小間切りにする。
- ②さといもは一口大、大根は7mm程度のいちよう切りにし、下ゆでしておく。
- ③たけのこ、にんじんを5mm厚さのいちよう切りにする。しいたけは小さめの一口大に切る。
- ④れんこんは、5mm厚さのいちよう切り、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ちくわは1cmの乱切りにする。
- ⑥いんげんは1.5cm程度に斜め切りにし、ゆでておく。
- ⑦鍋に油を入れ①を炒める。さらに②～⑤を加え、軽く炒める。
- ⑧だし汁を加え、煮る。
- ⑨途中で調味料を加えてゆっくりと煮る。
- ⑩野菜に味がしみたら、⑥の茹でたいんげんを加える。

*コラボ給食メニューは今治市学校給食栄養士会が作成したものです。
保育所給食に合わせて一部分量を変更しております。