

～つくってみましょう～

6月は、スペイン出身のGK（ゴールキーパー）

セランテス選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「かぼちゃのポターージュ」です。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューを3つ教えてください。
トマトと卵のごはん、ソテーした鶏肉、かぼちゃのピューレやハンバーグです。

Q2. 出身地、出身国の郷土料理や名物料理はなんですか。
ピンチョス（短い串にさして提供される料理）や、タラ（魚）を使った料理が有名です。バスクケーキは日本でも有名なデザートですが、スペイン発祥のデザートです。

Q3. 今治市の好きなどころやいいところを教えてください。
海や山、島々が一つになった美しい景色を眺めることができます。また、人々がとてもフレンドリーなところ。

★FC今治コラボ給食では、今後も外国の選手や料理を紹介していく予定です。
楽しみにしてくださいね。

～セランテス選手からこどもたちへのメッセージ～

みなさんこんにちは。
FC今治の背番号31番、セランテスです。
今月のFC今治コラボ給食は、「かぼちゃのポターージュ」です。
スペインでは、日本人がおみそ汁を食べるように野菜のピューレ（すりつぶした野菜のスープ）をよく食べます。
今回は、ピューレにゴロゴロとしたかぼちゃなどを入れたポターージュにしてもらいました。
勉強がんばってください。野菜いっぱい食べてください。

*セランテス選手のメッセージ動画より、抜粋（一部編集）しています。



写真提供：FC今治

◎かぼちゃのポターージュ

＜材料＞★子ども1人分です★

鶏もも肉	8g
油	少々
にんじん	10g
玉ねぎ	25g
かぼちゃ（角切り用）	25g
かぼちゃ（ペースト用）	20g
無塩バター	2g
コンソメ	0.8g
水	45cc
牛乳	35cc
塩	0.3g
こしょう	少々
パセリ	少々

＜作り方＞

- ①鶏肉は1cm角に切る。
- ②にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎはうす切り、かぼちゃは1cm角に切る。
- ③鍋に油を引いて、①の鶏肉を炒める。火が通ったら、②のにんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・バターを加え、さっと炒めたら、水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ペースト用のかぼちゃは、皮をとってやわらかくなるまでゆでたら水気を切り、粗熱が取れたらミキサーにかける。
*レンジで加熱してもOKです。ミキサーがなければ、ザルなどでこしてもいいです。
- ⑤③に④を少しずつ加え、混ぜ合わせる。ひと煮立ちしたら、少しずつ牛乳を加えていき、塩こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。