

～つくってみましょう～

7月は、宮崎県出身のDF（ディフェンダー）

いけさき まな
池崎 愛選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「チキン南蛮」です。



Q1. 出身地の郷土料理や名物料理は何ですか？

出身地の宮崎では、地鶏、冷や汁、チキン南蛮、辛麺などの郷土料理や名物料理がたくさんあります。

Q2. ご自身で料理をされますか？得意料理は何ですか？

料理はします。得意料理は、母から教わったチキン南蛮です。タルタルソースから自分で作っています。

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。

海が近くにあって、穏やかな街並みだなんて思います！

★今月からFC今治コラボ給食に、FC今治レディースチームの選手も加わりました。
FC今治レディースチームは、なでしこリーグへの参入を目指し、がんばっています。

～池崎 愛選手から子どもたちへのメッセージ～

みなさんこんにちは。
FC今治レディースの池崎愛です。
今月のFC今治コラボの給食は「チキン南蛮」です。
宮崎出身ということもあります。
給食の思い出は、好き嫌いはあまりなかったので、たくさん食べていました。
みなさんも好き嫌いがあるかと思いますが、からだに大事だと思うので、しっかり食べて元気もりもりでがんばってください！！

*池崎愛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

◎チキン南蛮

＜材料＞★子ども1人分です★

鶏もも肉	60g
塩	少々
酒	1cc
片栗粉	小さじ1(3g)
小麦粉	小さじ1(3g)
揚げ油	適宜
酢	2g
しょうゆ	2g
さとう	2g
レモン果汁	1cc
水	5cc
マヨネーズ	8g
ハム	4g
きゅうり	4g
牛乳	1.5cc
らっきょう	2g

＜作り方＞

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・酒をふる。
- ②酢・しょうゆ・砂糖・レモン汁・水を混ぜ合わせ、さっとひと煮立ちさせ、タレを作っておく。
- ③タルタルソースを作る。
ハム・きゅうり・らっきょうはみじん切りにして、マヨネーズと牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④①に片栗粉と小麦粉を合わせたものをつけて、油で揚げる。
- ⑤④の油が切れたら、②のタレにさっと漬ける。
- ⑥お皿に盛り付けて、③のタルタルソースをかける。

保育所で大人気のタルタルソースです♪
ゆで卵のみじん切りを加えてもおいしいです。