

～つくってみましょう～

11月は、今治市出身のMF（ミッドフィルダー）
竹田 果矢選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「里芋コロッケ」です。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューは何ですか？
カレーやコロッケ、魚のフライです。

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？
玉ねぎが嫌いでしたが、いつの間にか食べられるようになっていました。
無理に克服したわけではありませんが、いつの間にか野菜で一番好きな食べ物になっていました。

Q3. プレーでこだわっていることや心がけていることを教えてください。
どんな時も楽しんでサッカーをすることです。左足のシュートやクロスなど得意なプレーをどんどん出していきたいです。

★11月のコラボ給食は、竹田選手が子どもの頃に好きだった給食から「里芋コロッケ」を登場させてみました。竹田選手は菊間町出身で、亀岡小学校の給食を食べていました。すごい選手が同じ今治市の給食を食べていたなんて親近感がわきますね。竹田選手やレディースチームの活躍に期待し、応援していきましょう。

～竹田 果矢 選手からこどもたちへのメッセージ～

FC今治レディース9番の竹田果矢です。
今月のFC今治コラボ給食は「里芋コロッケ」です。
自分は小学生の時の給食でコロッケが好きでした。
みんなも残さずおいしく食べてください。
たくさん食べてたくさん遊んで、保育所・学校生活楽しんでください。
FC今治レディースの応援もよろしくお願いします。

*竹田果矢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

◎里芋コロッケ

＜材料＞★子ども1人分です★

里芋	40g
鶏ひき肉	15g
玉ねぎ	20g
ひじき（乾燥）	0.3g
油	少々
塩	0.3g
こしょう	少々
小麦粉（具材用）	1g
砂糖	0.5g
スキムミルク	0.5g
小麦粉（衣用）	4g
とき卵	5g
パン粉	6g
揚げ油	適宜

＜作り方＞

- ①里芋は皮をむいて、2cm角に切り、ゆでる。ゆであがったら、熱いうちにつぶしておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、ひじきは水で戻して1cm程度にカットする。
- ③フライパンに油を引いて、②と鶏のひき肉を炒める。
- ④①に③と塩・こしょう・小麦粉・砂糖・スキムミルクを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④を小判型に丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。