

～つくってみましょう～

1月は、東京都品川区出身のFW（フォワード）

楸田 凌我選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「スクランブル焼き豚玉子飯」です。



写真提供：FC今治

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューは何ですか？
ジャージャー麺、ジャンボ餃子です。

Q2. 試合前に食べている食事や、こだわりの食事を教えてください。
水分補給に気をつけ、脂っこくないものを食べるようにしています。

Q3. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。
焼き豚玉子飯です。

★1月のコラボ給食は、楸田選手が今治市に来て食べた物で、おいしかったという焼き豚玉子飯です。目玉焼きをのせたものが一般的ですが、保育所や学校給食では半熟卵が提供できないため、スクランブルエッグにしたアレンジバージョンです。楸田選手のさらなる活躍に期待しています。

◎スクランブル焼き豚玉子飯

＜材料＞★子ども4人分です★

豚もも肉	160g	
A	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	さとう	小さじ2/3
	はちみつ	小さじ1
	塩	少々
	酒	小さじ1
	おろししょうが	1/2かけ
	おろしにんにく	1/2かけ
水	50cc	
卵	2個	
油	小さじ1/2	
ねぎ（小口切り）	10g	
B	鶏ガラだし（顆粒）	小さじ1/5
	さとう	小さじ1/5
	塩	少々
	こしょう	少々
	水	大さじ1

＜作り方＞

- ①煮豚を作る。
豚肉は1.5cm角に切る。鍋に豚肉とAを入れ、肉に味がしみ込むまで煮る。
- ②炒り卵を作る。
フライパンに油を引いて、卵を半分くらい炒めたら、Bとねぎを加えて、しっかりと火が通るまで炒める。
- ③ごはんを丼に盛り、煮豚を盛りつけ、お好みに煮汁をかけ、上にスクランブルエッグをのせる。

ご家庭では、スクランブルエッグや目玉焼きにしたり、お好みに作ってみてください。

カタクチイワシの稚魚などの小魚を「煮てから干したもの」を煮干し・かえりいりこ、「煮ないで素干しにしたもの」を田作りといいます。田作りは煮干しに比べ、少し苦みがあるので、かえりいりこの方が子どもは食べやすいようです。

～1月の献立より～

◎田作り

＜材料＞★子ども1人分

田作り	5g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
白ごま	小さじ1/4

＜作り方＞

- ①フライパンで田作りを焦がさないように弱火で炒る。
田作りがぼきっと折れるくらいで取り出す。
- ②①のフライパンをきれいに拭き、調味料を煮立たせ、田作りを戻してからめる。
- ③温かいうちにお皿などに広げてさまし、ごまをふりかける。