

～つくってみましょう～

5月からFC今治と今治市学校・保育所給食との
コラボ給食がはじまります。

5月は、愛媛県松山市出身のGK（ゴールキーパー）
伊藤 元太 選手を紹介します。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？
カレー、ポイルキャベツ、クリームパンです。

Q2. 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。
お寿司です。食べるととろけるかと思いました。

Q3. 今治市の好きなおところやいいところを教えてください。
海が近くて綺麗なところです。

FC今治背番号44番、伊藤 元太です。
今月のFC今治コラボ給食は、僕の大好物の「回鍋肉」です。
絶対においしいのでぜひ食べてください。
そして好き嫌いせずたくさん食べてたくさん寝て、
僕のように大きく育ってください。（身長190cm）
今治里山スタジアムに僕たちの試合を見に来てください。待ってます。

～伊藤選手のボイスメッセージより～



写真提供：FC今治

◎回鍋肉

〈材料〉★子ども一人分です★

豚肉	50g
しょうゆ	少々 (0.5g)
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
米粉	小さじ1
揚げ油	適量
キャベツ	40g
たまねぎ	10g
グリーンアスパラ	5g
にんじん	10g
しいたけ	10g
ごま油	小さじ1/2
しょうが	少々
にんにく	少々
砂糖	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1/4
米みそ	小さじ1/6
オイスターソース	小さじ1/6

〈作り方〉

- ①豚肉を食べやすく切りしょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉・米粉をまぶし、揚げる。
- ②キャベツ、玉ねぎは食べやすく切り、にんじんは短冊切り、アスパラは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- ③しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ、みそ、オイスターソースの合わせ調味料を作り、沸かしておく。
こげないように注意し適宜水を加える。
- ④熱した鍋にごま油をひき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、アスパラ、しいたけを順に炒めていく。
- ⑤①の豚肉と③の調味料を加えさらに炒める。

★毎月、選手の紹介と共に、子どもの頃の給食にまつわるエピソードなどを掲載します。また給食ではインタビューの内容をもとに思い出の給食やこだわりの食事を再現し、提供します。



コラボ給食の日には、献立表に
こちらのマークがついています。