

～つくってみましょう～

6月は、アルゼンチン出身のMF（ミッドフィルダー）
トーマス モスキオン選手を紹介します。
コラボ給食メニューは、「ミラネーサ」です。



Q1. 出身国の郷土料理や名物料理は何ですか？

バーベキュー、ミラネーサ(カツ)です。

Q2. 出身国の給食はどのようなものでしたか？

アルゼンチンで僕が通った学校は午前中だけだったので、
給食がなかったので、家で食べていました。

『ミラネーサ』はアルゼンチンで人気のある料理のひとつです。日本の「とんかつ」によく似た料理で、豚肉や牛肉を薄くのばし、パセリやニンニクなどで味付けされるのが特徴です。

フライドポテトやマッシュポテトなどを添えて食べる人が多いそうです。

こんにちは。トーマス モスキオンです。アルゼンチン出身です。好きな食べ物は菓子パンです。アルゼンチンにはいろんな菓子パンがあって、甘い菓子パン、塩味の菓子パンがあってすごく好きです。勉強をがんばって、自分たちのやるべきことをしっかりやりつつ、がんばっていきましょう。

～トーマス モスキオン選手のボイスメッセージより～



写真提供：FC今治

◎ミラネーサ

〈材料〉★子ども一人分です★

豚肉	60g
塩	少々(0.3g)
こしょう	少々
おろしにんにく	少々(0.3g)
小麦粉	大さじ2/3
卵	1/6個
パン粉	大さじ3
パセリ粉	少々
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①豚肉はたたいて薄くのばす。(5mm～1cm程度)
- ②塩・こしょう・ニンニクで下味をつける。
- ③パン粉にパセリを混ぜておく。
- ④小麦粉・卵・③のパン粉の順につけて、油で揚げる。

◎サモサ

〈材料〉★子ども一人分です★

ぎょうざの皮	3枚
豚ひき肉	15g
じゃがいも	15g
たまねぎ	8g
にんじん	5g
カレー粉	少々(0.1g)
塩	少々(0.2g)
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいてやわらかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら②を入れてさらに炒める。
- ④①と③を合わせ、カレー粉と塩で味をつける。
- ⑤④をぎょうざの皮で包み、中温の油で揚げる。