

～つくってみましょう～

9月は、^{いまぼりし}今治市出身のMF（ミッドフィルダー）
^{うまこし ひかる}馬越 晃選手を紹介します。
 コラボ給食メニューは、「焼き鳥^{やとり} Pasta」です。



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、揚げパン、せんざんきです。

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？
 レバーが苦手でした。

Q3. 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。
 試合前は、油ものは控えるようにしています。

★9月のコラボ給食は、馬越選手の好きな食べ物と得意料理から「やきとり Pasta」です。
 目の前の相手に負けない強い気持ちを持った馬越選手の活躍に今後も期待しています。

～馬越 晃選手からこどもたちへのメッセージ～

FC今治、背番号38番、馬越晃です。
 今月のコラボ給食は「焼き鳥 Pasta」です。
 今月は僕のコラボ給食なので楽しんでください。
 これからいっぱい食べて、いっぱい勉強していっぱい遊んで、
 また応援に来てください。
 待ってま～す！

*馬越晃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

◎焼き鳥 Pasta

〈材料〉★子ども1人分です★

スパゲティー	25 g
鶏もも肉	30 g
しょうが	少々(0.1 g)
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	20 g
れんこん	15 g
キャベツ	10 g
しいたけ	5 g
ねぎ	3 g
油	少々
砂糖	小さじ2/3
はちみつ	小さじ1/5
酒	小さじ1/5
塩	少々(0.1 g)
しょうゆ	小さじ2/3

〈作り方〉

- ①鶏肉は1cm幅の食べやすい大きさに切り、おろししょうが・塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎとしいたけは薄切り、れんこんは8mm角、キャベツはザク切り、ねぎは小口切りにする。
- ③スパゲッティをゆでる。
- ④油を熱し、鶏肉、火の通りにくい野菜から順に加え、いためる。
- ⑤④に残りの調味料を加える。
最後にスパゲッティを加え、混ぜ合わせる。