



# ～つくってみましょう～



10月は、愛媛県西条市出身の杉山 菜月 選手を紹介します。  
 コラボ給食メニューは、「米粉と豆乳のクリームシチュー」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？  
 シチュー、バーガーパン（おかずを挟む）、フルーツ杏仁豆腐です。
- Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？  
 お肉が苦手でしたが、脂が少ないお肉は多少食べれるようになりました。
- 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。  
 生ものは食べないようにしています。試合前はぜったいバナナを食べています。

## ～杉山 菜月選手から子どもたちへのメッセージ～

みなさんこんにちは。FC今治レディース、背番号5番、杉山菜月です。今月のFC今治コラボ給食は「米粉と豆乳のクリームシチュー」です。私は小学生の頃、給食が苦手であまり食べていませんでしたが、シチューは大好きだったのでたくさん食べていました。みなさんもたくさん食べてたくさん遊んで全力で楽しんでほしいです。私もサッカーを全力で楽しみます。そして私たちFC今治レディースの応援もよろしくお願いいたします。

\*杉山菜月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

### ◎米粉と豆乳のクリームシチュー

〈材料〉★子ども1人分です★

鶏もも肉	15g
油	適量
さといも	10g
たまねぎ	10g
れんこん	5g
しいたけ	5g
ねぎ	5g
だいず（乾）	2g
※だいず水煮の場合は5g	
米粉	小さじ1
豆乳	大さじ1
牛乳	小さじ2
水	1/4カップ
コンソメ	少々（0.6g）
食塩	少々（0.2g）
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①だいたいは水（分量外）で戻しておく。
- ②米粉、豆乳、牛乳をだまがでできないようよく混ぜ合わせる。（ルウ）
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら里芋・野菜・水で戻した大豆、水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑤コンソメ、塩、こしょうを加える。
- ⑥②のルウを加え、とろみがつくまでよく加熱する。

こちらの分量は、副菜（汁物）としての分量です。主菜として食べる場合は、具は2～3倍量、ルーは1.5倍程度を目安につくってみてください。

\*コラボ給食メニューは今治市学校給食栄養士会が作成したものです。保育所給食に合わせて一部分量を変更しております。