



～つくってみましょう～

11月は、^{しがけんしゅっしん}滋賀県出身の ^{やすこうち}安河内 ^{あみ}亜実 ^{せんしゅ}選手を紹介します。
 コラボ給食メニューは、「^{こんさい}レバーと根菜のごまみそあえ」です。



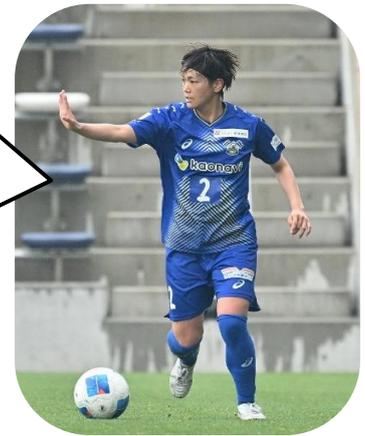
- Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？
 きなこ揚げパン、ココアムース・おこめのムース、キムチチャーハンです。
- Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？
 レバーが少し苦手でした。
- Q3. 出身地、出身国の郷土料理や名物料理は何ですか？
 丁稚羊羹、サラダパン、赤こんにゃくです。

～安河内 亜実選手から子どもたちへのメッセージ～

FC今治レディース2番の安河内亜実です。今月11月のFC今治コラボ給食は、レバーと根菜のごまみそあえです。このコラボメニューに含まれているレバーは、私が小学生の時、苦手な食べ物でした。しかし、レバーは鉄分やビタミンB群が豊富なことや高たんぱくであったり、そういう栄養素がたっぷりあることを知って自分の体のために食べるようになりました。今となっては大好きな食べ物になっています。苦手な子たちもたくさんいると思いますが、今日は頑張ってみてください。

これからの季節、寒くなったりするので、あったかい給食をいっぱい食べて、たくさん体を動かして、強く元気な体を作ってください。

*安河内亜実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

◎レバーと根菜のごまみそあえ

〈材料〉★子ども1人分です★

鶏レバー	30g
しょうゆ	小さじ1/8
	少々(0.5g)
しょうが	少々(0.5g)
酒	小さじ1/6
片栗粉	小さじ2
れんこん	15g
ごぼう	15g
油	適量
麦みそ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	少々(0.3g)
みりん	小さじ1/6
水	小さじ1
ごま	少々(1.2g)

〈作り方〉

- ①レバーはさっと茹でて食べやすい大きさに切り、しょうゆ・しょうが・酒に漬けておく。
- ②①の水分をきって片栗粉をつけ、カラッと揚げる。160℃程度。
- ③れんこんは5mmの半月切り、ごぼうは5mmの斜め切りにして素揚げにする。
- ④麦みそ・砂糖・しょうゆ・みりん・水を混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら材料・ごまを加えて和える。

*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。