



4月の給食は人気のおかずがたくさん出る予定でしたが、  
学校がお休みになってしまいました。

そこで、今月登場する予定だった魚のおかずで人気ナンバー1の「まぐろのオーロラ煮」と野菜をもりもり食べることのできる「ビビンバ」の作り方を紹介します。

## 【まぐろのオーロラ煮】

材料（4人分）

まぐろ(さく) 200 g

しょうが汁じゅ 小さじ 1

料理酒りょうりしゅ 小さじ 1

片栗粉かたくりこ 適量

あけ油あぶら 適量

(たれ用)

ケチャップおお 大さじ 1半

砂糖さとう 大さじ 1強

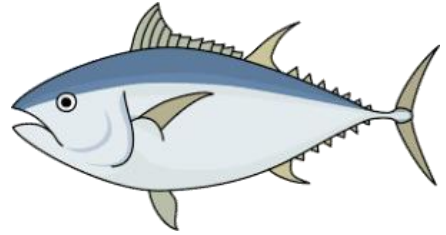
赤みそあか 小さじ 1強



ケチャップと赤みそを使うのが味のポイントです。みその種類や塩分で味が変わります。給食とは一味違うオリジナルのオーロラ煮にチャレンジしてみてください。

## かた つくり方

①まぐろは 2 cm<sup>かく き</sup>角に切り、しょうが  
<sup>じる りょう り しゅ</sup>汁と料理酒で<sup>したあじ</sup>下味をつける。



②汁気<sup>しる け</sup>をきり、片栗粉<sup>かたくり こ</sup>をまぶして  
<sup>あぶら</sup>油であげる。



③ケチャップ、砂糖<sup>さ とう</sup>、赤みそ<sup>あか</sup>を  
<sup>ひと に</sup>一煮し、②のまぐろにからめる。



【献立のヒント】<sup>こんだて</sup>給食では、<sup>きゅうしよく</sup>鶏肉、<sup>けいにく</sup>こんにゃく、<sup>たま</sup>玉ねぎ、  
<sup>つか</sup>にんじんなどを使った「じゃがいもと野菜の含め煮」とゆでた  
キャベツをゆかり、<sup>さ とう</sup>砂糖、<sup>くち</sup>うす口しょうゆのたれであえた  
「キャベツの赤じそあえ」<sup>あか</sup>を組み<sup>く</sup>合<sup>あ</sup>わせています。

# 【ビビンバ】

ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

ぎゅうひきにく  
牛挽肉 100g

ぶたひきにく  
豚挽肉 100g

しょうしょう  
にんにく 少々

あぶら こ  
ごま油 小さじ 1/2

さとう おお  
砂糖 大さじ 1

りょう り しゅ こ  
料理酒 小さじ 1

くち こ  
こい口しょうゆ 小さじ 2

コチジャン 少々

きゅうり 130g(1本)

にんじん 75g(1/2本)

きり ぼ  
切干しだいこん 20g

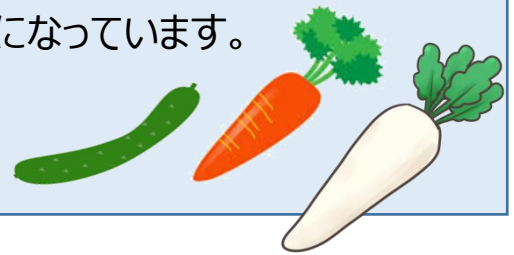
さとう こ  
砂糖 小さじ 2

くち おお  
こい口しょうゆ 大さじ 1

あぶら こ  
ごま油 小さじ 1/2

しろ こ  
いりごま(白) 小さじ 1

に きゅうしよく  
オーロラ煮もビビンバも給食よりやや  
おお りょう  
多めの量になっています。



ぎ  
みじん切りにしておく

きり ぼ つか はる  
きゅうりと切干しだいこんを使う「春  
バージョン」です。

ふゆ しゅん  
冬は、旬のほうれんそうとだいこん  
つか  
を使います

ほそ ぎ  
細切りにしておく

ほそ ぎ  
細切りにしておく



## つくり方<sup>かた</sup>

①切干<sup>きりぼ</sup>しだいこん<sup>あら</sup>はもみ洗<sup>あと</sup>いした後、ぬるま湯<sup>ゆ</sup>でもどし、  
荒切<sup>あらぎ</sup>りにしておく。

②フライパンにごま油<sup>あぶら</sup>を熱<sup>ねっ</sup>し、にんにく<sup>かおり</sup>を香りよくいため、  
牛挽肉<sup>ぎゅうひきにく</sup>、豚挽肉<sup>ぶたひきにく</sup>を加<sup>くわ</sup>えていため、★で味<sup>あじ</sup>つけする。

③野菜<sup>やさい</sup>はそれぞれさつとゆで、水気<sup>みずけ</sup>を切<sup>き</sup>っておく。

(給食<sup>きゅうしょく</sup>ではきゅうりも加熱<sup>かねつ</sup>しますが、ご家庭<sup>かてい</sup>ではお好み<sup>この</sup>に  
あわせて。)

④◆をあ<sup>あ</sup>わせて、いりごま<sup>くわ</sup>を加え、③にかけ<sup>くわ</sup>てあえる。

⑤ご飯<sup>はん</sup>の上<sup>うえ</sup>に②と④の具<sup>ぐ</sup>をかける。

【献立<sup>こんだて</sup>のヒント】肉<sup>にく</sup>も野菜<sup>やさい</sup>もバランスよく入<sup>はい</sup>っていますが、  
これだけでは野菜<sup>やさい</sup>が足りません。もやし、にらなどの入<sup>はい</sup>った  
汁<sup>しる</sup>ものの「トック」と小袋<sup>こぶくろ</sup>の「いり黒豆」を組<sup>く</sup>みあ<sup>あ</sup>わせませす。

心<sup>こころ</sup>と身体<sup>からだ</sup>の元氣<sup>げんき</sup>のもとは栄養<sup>えいよう</sup>バランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>です。

「朝<sup>あさ</sup>ごはんを食<sup>た</sup>べていますか？」

「牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>を飲<sup>の</sup>んでいますか？」「野菜<sup>やさい</sup>を食<sup>た</sup>べていますか？」