

# 食\*はぐくみ通信



特別号①  
令和2年4月

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」と野菜をモリモリ食べることのできる「ビビンバ」のつくり方を紹介します。

## 【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 小さじ 1

料理酒 小さじ 1

片栗粉 適量

あげ油 適量

(たれ用)

ケチャップ 大さじ 1半

砂糖 大さじ 1強

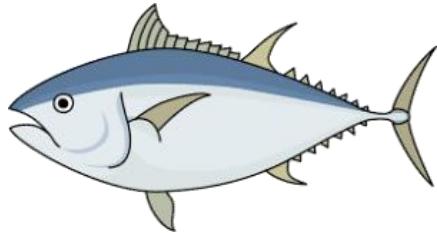
赤みそ 小さじ 1強



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 角に切り、しょうが  
じる りょうりしゅ したあじ  
汁と料理酒で下味をつける。



②汁気をきり、片栗粉をまぶして  
あぶら  
油であげる。



③ケチャップ、砂糖、赤みそを  
ひとに  
一煮し、②のまぐろにからめる。



【献立のヒント】 給食では、鶏肉、こんにゃく、玉ねぎ、  
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、砂糖、うす口しょうゆのたれであえた  
「キャベツの赤じそあえ」を組み合わせています。

## 【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

にんにく 少々

あぶら ごま油 小さじ 1/2

さとう 砂糖 大さじ 1

りょうりしゅ 料理酒 小さじ 1

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)

きりば 切干したいこん 20g

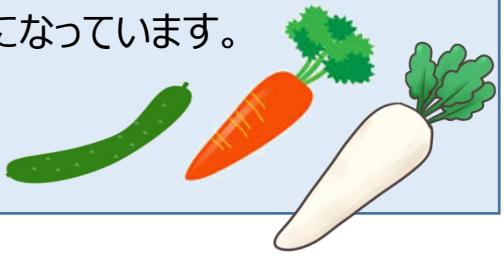
さとう 砂糖 小さじ 2

こい口しょうゆ 大さじ 1

あぶら ごま油 小さじ 1/2

しろ いりごま(白) 小さじ 1

に オーロラ煮もビビンバも給食よりやや  
きゅうしょく  
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

きりば はる  
きゅうりと切干したいこんを使う「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



## かた つくり方

きり ぼ  
①切干したいこんはもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、

あら ぎ  
荒切りにしておく。

あぶら ねつ  
②フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、

ぎゅうひきにく ぶたひきにく くわ  
牛挽肉、豚挽肉を加えていため、★で味つけする。

や さい  
③野菜はそれぞれさっとゆで、水気を切っておく。

きゅうしょく  
(給食ではきゅうりも加熱しますが、ご家庭ではお好みに

あ  
合わせて。)

④◆を合わせて、いりごまを加え、③にかけてあえる。

はん うえ  
⑤ご飯の上に②と④の具をかける。

こんだて  
【献立のヒント】 肉も野菜もバランスよく入っていますが、  
これだけでは野菜が足りません。もやし、にらなどの入った  
汁ものの「トック」と小袋の「いり黒豆」を組み合わせます。

こころ からだ げんき  
心と身体の元気のもとは栄養バランスのよい食事です。

あさ  
「朝ごはんを食べていますか？」

ぎゅうにゅう の  
「牛乳を飲んでいますか？」「野菜を食べていますか？」