



2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますね。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりと生活リズムが乱れがちです。この機会に生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

## ～給食レシピ紹介～

子どもたちに人気の給食のレシピを紹介します。材料は小学生4人分の量です。(給食では中学生1人分は小学生の1.2倍の量です。)ご家族の人数や、食べる量に合わせて調整して、ぜひお試しください。

### ビビンバ

【材料 4人分】

肉そぼろ

・豚ひき肉	200g
・おろしにんにく	0.5cm
・ごま油	小さじ1/2
A [・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2

給食では入れていませんが、「卵そぼろ」  
を作って加えておいしいです♪

・にんじん	1/4 本(50g)
・こまつな	1/4 袋(50g)
・もやし	1/2 袋(80g)
B [・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ3



【作り方】

- ① フライパンに豚ひき肉とにんにく、調味料Aを合わせて炒め、肉そぼろを作る。
- ② にんじんは千切り、こまつなともやしは2cm程度に切り、茹でて冷まし、水気を絞る。
- ③ ②を①のフライパンに入れ、混ぜ合わせておいた調味料Bを合わせて炒め、水分をとばす。
- ④ ご飯に混ぜて食べる。

### さばの銀紙焼き

【材料 4人分】

・さばの切り身	4切れ (1切れ50g程度)
A [・合わせみそ	大さじ1と2/3
・砂糖	大さじ3と1/3
・みりん	大さじ2/3
・水	大さじ2/3



蒸し器がない場合は、皿にのせ、  
ふたのできる鍋に入れて蒸してもOKです！

【作り方】

- ① さばの切り身を圧力鍋で高圧処理し、冷ます。  
圧力鍋がない場合は骨を除いて蒸し器で10~15分蒸し、冷ます。
- ② 調味料Aをよく練り合わせて加熱し、照りがでたらみりんと水を加えながら煮立てる。
- ③ ①をフライパンまたはグリルで軽く焼く。
- ④ 20cm角に切ったアルミホイルに③のさばをのせ、その上に②を平らにのせる。  
アルミホイルの上下をたたみ、左右を2回ずつ折って包む。
- ⑤ 蒸し器で10分蒸す。

※さばをあらかじめ加熱し、その後焼くことで、臭みが取れて食べやすくなります。

※最後の加熱は、さばとみその味をなじませるためです。

