



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-8

麻生病院栄養科

野菜の日
8月31日



- ・ シシリアンライス
- ・ 5種野菜の
ミネストローネ
- ・ かぶと果物のサラダ



ご当地メニュー
佐賀県

シシリアンライス

『シシリアンライス』は佐賀県佐賀市のご当地グルメ。
昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのが、
シシリアンライスのはじまりと言われています。
一皿で主食、主菜、副菜が摂れる、簡単で栄養バランスの
良いメニューです!!



本日は、野菜の日に
ちなみ野菜たっぷりな
シシリアンライスとミネ
ストローネです!!
たくさん食べてね♪



シシリアンライス
イメージキャラクター
『シシリアンナちゃん』



耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科



シシリアンライス

麻生風
アレンジ♪

【 材料 2人分 】

ご飯	380g
サニーレタス	24g
トレビス	6g
水菜	6g
赤パプリカ	10g
スイートコーン缶	16g
豚肩ロース	130g
玉ねぎ	80g
焼き肉のたれ	大さじ1と1/2弱
醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
サラダ油	適量
マヨネーズ	16g
れんこん水煮	30g
サラダ油	適量

【 作り方 】

- ①サニーレタス、トレビスは一口大にちぎる。水菜は2cmの長さに切る。赤パプリカ、玉ねぎはスライスにする。豚肩ロースは食べやすい大きさに切り、れんこん水煮は薄くスライスする。
- ②フライパンに油をひき、豚肩ロースと玉ねぎを炒め、焼き肉のたれ、醤油、砂糖で味付けする。
- ③れんこん水煮は油で揚げてれんこんチップにする。
- ④お皿に温かいご飯を盛り、②の豚肉と玉ねぎをのせ、その上に①の野菜とスイートコーンをのせる。
- ⑤仕上げにマヨネーズをかけ、③のれんこんを飾る。