



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2021 - 9

— 麻生病院栄養科 —

## 野菜の日

「8(や)3(さ)1(い)」

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



担当者  
より  
ひとこと

8月は「野菜摂取強化月間」で、31日は語呂合わせから「野菜の日」と制定されています。成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。日本人の野菜摂取量はおよそ1皿分不足している状況です。野菜には、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きをよくする食物繊維などが含まれています。野菜を食べる習慣をつけ、健康な身体を作りましょう！



## 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
プロセスチーズ	20g
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
れんこん水煮	40g
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。プロセスチーズは0.5cmの角切りにする。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の野菜とチーズ、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。