



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2022 - 10

— 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



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、簡単に栄養バランスの良いメニューです！！



今日は、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
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
マヨネーズ	16g
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。



担当者よりひとこと

野菜の日は1983年に「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定されました。佐賀県のご当地グルメ「シシリアンライス」は、お皿に温かいご飯を盛り、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけたものが基本形です。野菜をたくさん食べられて、ボリューム満点なので職員にも人気のメニューです。