



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-11

— 麻生病院栄養科 —



## 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
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	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。

## 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31日は「野菜の日」です。野菜は豊富な栄養素が含まれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源ですが、1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は280g程度となっており、目標値の350gに届いていません。主食、主菜、副菜をバランスよく摂取し、健康に過ごしましょう!