



# ~贈り物~ 麻生便

2020-10

ヘルスケア

麻生北見病院  
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！！



佐賀市ではシシリアンライスは喫茶店やレストランの定番メニューとして愛されているよ♪  
また調理が簡単なので家庭料理としても人気だよ！



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』

耳鼻咽喉科麻生北見病院 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
アーリーレッド	6g
水菜	4g
赤パプリカ	4g
スイートコーン缶	16g
プロセスチーズ	20g
豚小間肉	130g
玉ねぎ	80g
焼き肉のたれ	大さじ1と1/2弱
醤油	小さじ1/3
砂糖	少々
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
貝割れ大根	4g
人参	6g

### 【作り方】

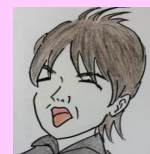
- ①サニーレタス、一口大にちぎる。アーリーレッド、赤パプリカはスライスし、水菜は2cmの長さに切る。プロセスチーズは0.5cmの角切りにする。玉ねぎ、れんこんはスライスし、人参は千切りする
- ②フライパンに油をひき、豚小間肉と玉ねぎを炒め、焼き肉のたれ、醤油、砂糖で味付けする。
- ③れんこんは油で揚げ、れんこんチップにする。
- ④お皿に温かいご飯を盛り、②の豚肉と玉ねぎをのせ、その上に①の野菜とチーズ、スイートコーンをのせる。
- ⑤④にマヨネーズをかけ、仕上げにれんこんチップを飾り、貝割れ大根と人参をふわっと散らす。

野菜の日  
8(や)3(さ)1(い)  
8月31日

・シシリアンライス

・5種類野菜の  
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】  
1983年に全国青果物商業協同組合連合会などから「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)」の語呂合わせより制定されました。本日は野菜の日にちなみ、野菜がたくさん摂れる佐賀県のご当地メニュー「シシリアンライス」を提供しました。