



～贈り物～ 麻生便

2021-10

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』



シシリアンライス 麻生風アレンジ♪

【材料 2人分】

ご飯	380 g
サニーレタス	24 g
アーリーレッド	6 g
水菜	4 g
赤パプリカ	4 g
スイートコーン缶	16 g
プロセスチーズ	20 g
豚小間肉	130 g
玉ねぎ	80 g
焼き肉のたれ	大さじ1と1/2弱
サラダ油	適量
マヨネーズ	16 g
れんこん水煮	40 g
サラダ油	適量
貝割れ大根	4 g
人参	6 g

【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月31日

・シシリアンライス

・夏野菜の
和風ミネストローネ

・かぶと果物のサラダ



担当者よりひとこと

8月31日は野菜の日ということ
で、野菜がたっぷり食べられる
一膳です♪
シシリアンライスは、温かいご
飯の上に、味付けして焼いた肉、
野菜、マヨネーズ、チーズやコ
ーンを盛りつけています。
ミネストローネは具材に干しし
いたけや、味噌を使用し和風に
仕上げています。