



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-17

麻生北見病院栄養科

野菜の日

8月31日



- ・ シシリアンライス
- ・ 5種野菜のミネストローネ
- ・ かぶのレモン酢



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！！



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』



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
水菜	4 g
赤パプリカ	4 g
アーリーレッド	6 g
スイートコーン缶	16 g
プロセスチーズ	20 g
豚小間	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	小さじ2/3
れんこん水煮	40 g
サラダ油	適量

【 作り方 】

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。
水菜は2cmの長さに切る。
赤パプリカ、アーリーレッドは
スライスにする。豚小間は食べやすい
大きさに切りそろえる。
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、豚小間と
玉ねぎを炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- 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
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。