

弘前駐屯地丼献立

「シシリアンライス」

～ 佐賀県のご当地グルメを東北で ～

PRポイント

食の情報が豊富な現在、日本全国各地のご当地料理を提供しておりますが、中でも佐賀県のシシリアンライスは、甘辛いお肉の味付けてご飯が進み、隊員さんに人気のボリューム満点のメニューです。調理法もシンプルなので、ご家庭でも楽しめる一品です。

栄養ポイント

野菜が不足しがちな丼物ですが、シシリアンライスは、ご飯の上に生野菜をのせるのが特徴です。甘辛い味付けのお肉とも相性バッチリ♥ たっぶりのせて召し上がれ～😊

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	一人分 (お好み)	
玉葱	80 g	薄切り
牛バラ肉	70 g	食べやすくカット
にんにく	適宜	おろすorみじん切り
しょうが	適宜	"
サラダ油	適宜	
サニーレタス	15 g	食べやすくちぎる
パプリカ	10 g	うすくスライス
貝割大根	10 g	食べやすくカット
トマト	30 g	くし形
【調味料】		
醤油	18 g	<お好みで>
みりん	5 g	マヨネーズ
白砂糖	3 g	フレンチドレッシング
調理酒	7 g	温泉卵

シシリアンライスレシピ



作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- 2 香りが立ったら、玉ねぎ、牛バラ肉を加え炒める。
- 3 牛バラ肉の色が変わったら、醤油、みりん、白砂糖、調理酒で味付けをする。
- 4 器にご飯をよそい、生野菜と3をのせる。
- 5 お好みてマヨネーズとフレンチドレッシングを合わせたソースをかけ、温泉卵をトッピングしたら完成！

味付は甘めの焼肉のたれでもOK♪
生野菜もお好きなものをお使い下さい♪