

仙台病院 スタミナアップメニュー

「シシリアンライス」

～佐賀県のスタミナ満点料理！～

PRポイント

シシリアンライスは、ご飯の上に焼肉と生野菜を盛り付けて、その上からマヨネーズをかけた佐賀県のご当地グルメです。鮮やかな彩りが食欲をそそります。また、甘辛い焼肉とマヨネーズの相性は抜群で、大盛のご飯も一皿ぺろりと食べられちゃいます。

栄養ポイント

ボリュームがあり、満足度が高い一皿です。また、ご飯と肉、野菜と一緒に食べられて、一度に多くの栄養素が摂れるため、忙しい時の食事におすすめです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米	110g
牛バラ肉	100g
玉ねぎ	80g
レタス	20g
サニーレタス	8g
トマト	50g

サラダ油、焼き肉のタレ、マヨネーズ：適量

シシリアンライスレシピ



作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、牛バラ肉と生野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンで玉ねぎと牛バラ肉を炒めて、焼肉のタレで味付けする。
- 3 皿に、ご飯、焼肉、野菜の順に盛り付けて、上からマヨネーズを網目状にかけて出来上がり！