

シシリアンライス



エネルギー	440kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	18.1g
塩分	1.2g

佐賀発祥のごはん料理で、ごはん、肉、野菜とバランスの取れた献立です。

介護老人保健施設 きりん 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

米	60g
牛肉（ロース薄切り肉）	50g
玉ねぎ	20g
油	1cc
焼肉のタレ	7cc
レタス	20g
ミニトマト	1個
かいわれ菜	1g
マヨネーズ	適量

〈作り方〉

- ①牛肉、玉ねぎを油で炒め、焼肉のタレで味付けします。
- ②ご飯にせん切りにしたレタスをのせ、マヨネーズを適量かけ、①を盛りつけます。
- ③かいわれ菜とミニトマトをちらして完成です。

※マヨネーズはレタスの上でも、お肉の上でも構いません。