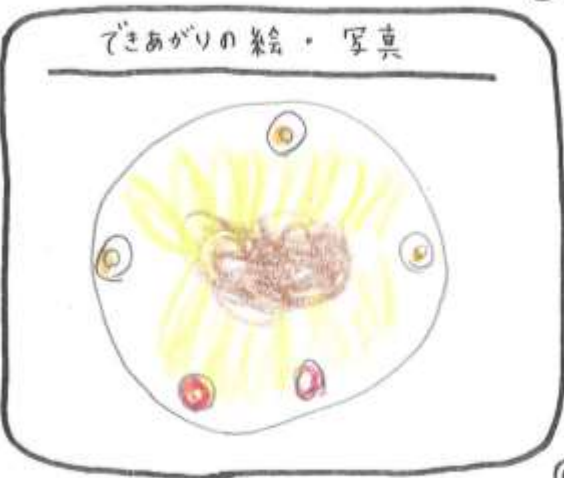


我が家のレシピ大募集
 スタミナ料理やさ、ほり料理、
 うちの大好きメニューなどの
 保健給食部

料理名 シシリアンライス

材料名	分量 / 人分	作り方
ミニトマト	2コ	牛肉にしょうがチューブ1としょうゆ おりん砂糖で下味をつける。 玉ねぎはスライスにする。 レタスをちぎり、ミニトマトは半分に 切る。 なべを温めた上に、サラダ 油をひいてたまねぎを入れしん なりするまでいため、牛肉を加 えいためる。 ちぎったレタスをのせ、さきいためた 牛肉と玉ねぎをのせかざりする。
牛肉	100	
玉ねぎ	1/4コ	
きゅうり	適量	
ゆで卵	半分	
しょうが	小1	
しょうゆ	大1.5	
おりん	大1	
砂糖	小さじ半分	
サラダ油	適量	

おすすめポイント
 お肉がやわらかい所
 とでもかんたんになれる



保護者名 森田ひろみ
 (児童名) 森田愛菜



シシリアンライスは佐賀のご当地グルメとして有名です♪ご飯に肉とサ
 ラダとマヨネーズをかけていただくメニューです。このメニューはマヨ
 ネーズがなくても十分ごはんが進む一品です♪