# 給食おすすめレシピ

# 郷土料理の紹介

## シシリアンライス（佐賀県）

令和８年9月
実施献立
四街道市
学校栄養士会

四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和8年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供：四街道西中学校

**【１人分栄養価】**

| | |
|---|---|
| エネルギー | 466　kcal |
| たんぱく質 | 10.7　g |
| 脂質 | 17.1　g |
| カルシウム | 20　mg |
| 鉄 | 0.6　mg |
| 食物繊維 | 1.3　g |
| 食塩相当量 | 0.88　g |

**＊給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。**

| 材料（4人分） | | 下処理・切り方 |
|---|---|---|
| ・ ご飯 | 茶わん4杯 | |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 | |
| ・ 豚もも肉 | 120g | 小間切り |
| ・ おろしにんにく | 3g | |
| ・ おろししょうが | 3g | |
| ・ 玉葱 | 大1個 | 薄切り |
| ☆ 醤油 | 大さじ1 | |
| ☆ 砂糖 | 大さじ1 | |
| ☆ みりん | 小さじ1 | |
| ☆ 酒 | 小さじ1 | |
| ・ レタス | 30g | 短冊切り |
| ・ トマト | 1個 | さいの目切り |
| ・ きゅうり | 1本 | 輪切り |
| ・ マヨネーズ | 大さじ4 | |

**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入れて香りが出たら肉を加え、炒める。
2 玉葱を入れてすきとおるまで炒め、☆の調味料を加える。
3 皿にごはん、2、野菜の順にもりつけ最後にマヨネーズをかける。

平たいお皿に、温かいご飯、トマトやきゅうりなどの野菜、肉を盛り付け、マヨネーズをかけて混ぜながら食べる料理です。佐賀県のご当地グルメとして広まりました。