



チーズ&レンコンチップdeシシリアン

食材名	1人分	作り方
精白米	80g	① ご飯を炊く ② 牛肉は一口大に切り、Aの調味料の中に15分位漬ける。 ③ サラダ油を熱して玉ねぎを炒める ④ 玉ねぎに火が通ったら、②の肉を炒め、少し煮詰める。 ⑤ レタスは氷水につけてパリッとさせ、5ミリ幅の千切り、トマトは櫛形（または細の目）に切る。カイワレ大根は根をとり半分にする。枝豆は茹でてさやから出す。チーズは、小さめのサイコロ状に切る。 ⑥ レンコンは1mm位の厚さに切り、二度揚げする。 ⑦ 皿に少し固めに炊いたご飯を盛り④で炒めた肉と玉ねぎをのせる。 肉の上にレタスを載せ、格子状にマヨネーズをかける。その上にレンコンチップとカイワレ大根をかざり、チーズと枝豆をかざる 上からんにんにくドレッシングを大さじ1かける。 ⑧ 最後に周りにトマトを飾る。
水	120cc	
牛肉	60g	
A		
にんにく	少々	
しょうが	少々	
酒	15g	
砂糖	9g	
濃口醤油	18g	
みりん	3g	
玉ねぎ	45g	
サラダ油	2g	
レタス	35g	
トマト	30g	
カイワレ大根	5g	
枝豆	15g	
レンコン	20g	
揚げ油	1g	
プロセスチーズ	10g	
きざみのり	1g	
マヨネーズ	適量	
にんにくドレッシング		
濃口醤油	6g	
酢	2g	
砂糖	2g	
ごま油	少々	
酒	5g	
ラー油	少々	
にんにく	少々	



<栄養量>
 エネルギー 653kcal
 たんぱく質 24.5g
 脂質 20.2g
 食塩相当量 2.8g

佐賀県産和牛と県産野菜を
たっぷり使っています！

