

# シシリアンライス

肉とレタスがもりもり、ボリューム満点です。

## 材料（1人分）

ごはん	140 g
肉	80 g
油	小さじ1
レタス	30 g
ドレッシング	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1



エネルギー

517

キロカロリー

たんぱく質

20.8

グラム



### 1.

フライパンに油を熱し、肉を焼く。



### 2.

ごはんをどんぶりに盛り付け、上にちぎったレタスをのせ、ドレッシングをかける。



### 3.

2.の上に肉をのせ、マヨネーズをかけてできあがり。

☆塩田中学校 大塚 海さんのレシピ☆

#### 《ひとこと》

ぼくが好きな料理です。肉と野菜がいっしょに食べれるところがいいところ。ごはんの上に具がのっているので食べやすいです。

