

つくってみませんか？

スラッピーは”だらしなない”、ジョーは男の子の名前。パンにはさんで豪快に食べよう♪

<スラッピージョー>



材料(4人分)

豚ひき肉	… 180g
赤ワイン	… 大さじ1/2
白こしょう	… 少々
オリーブオイル	… 小さじ1
たまねぎ(粗みじん)	… 100g
大豆(水煮し粗みじん)	… 25g(水煮なら50g)
○ケチャップ	… 大さじ4(70g)
○さとう	… 大さじ1/2(5g)
○水	… 25g
☆洋からし(水でとく)	… 小さじ2/3(5g)
☆パン粉	… 大さじ2強(10g)
☆粉チーズ	… 小さじ1強(2.5g)
☆バター	… 6g

コッペパン(ホットドックパン) … 4こ

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ひき肉・赤ワイン・白こしょうを入れていためる
- ② たまねぎを入れて、すきとおるまで炒める
- ③ 大豆と、○を入れて少し煮つめる
- ④ 少しトロツとしたら、☆を入れて、混ぜる。(一気に固まってきます)バターも溶けてミートソースのようになったら出来上がり♪

※給食では粉チーズとバターをはぶき、みんなが食べられるようにしています

