

## つくってみませんか？

スラッピーは”だらしない”、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

