

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。パンにはさんと豪快に食べよう♪

<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、○のケチャップ、さとう、水を入れて少し煮つめる
- ④ 少しトロツとしたら、☆の洋からし、パン粉、粉チーズ、バターを入れて、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がき、みんなが食べられるようにしています

