

スラッピージョー



スラッピージョーとは、「なまけもののジョー」という意味で、アメリカで生まれたサンドイッチです。パンに具をはさんで、手づかみで簡単に食べられるので、このような名前が付いたと言われています。

材料（一人分）

食パン	2枚
牛肉(ミンチ)	15g
豚肉(ミンチ)	10g
たまねぎ	15g
ピーマン	2g
サラダ油	0.3g
コンソメスープの素	0.5g
砂糖	1g
ソース	0.5g
トマトケチャップ	15g
洋からし	0.1g
パン粉	3g
水	3g
にんじん	5g
キャベツ	40g
塩	0.3g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、牛肉・豚肉・たまねぎ・ピーマンの順にいため、水を加え煮る。
- ③ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・パン粉・砂糖・トマトケチャップ・ソースを入れまぜあわせ、しっかり火をとおす。
- ④ 最後に溶き洋からしを加え、火を止める。
- ⑤ にんじん・キャベツは細切りにしゆで、さまし、塩をふり水切りする。

☆ 給食では、スライSPANやロールパンに具をはさんで食べます。