

スラッピージョー

炒め物



スラッピージョーは、アメリカ合衆国が発祥の料理です。バーガー用のパンにミートソースのような具をはさんで食べます。スラッピー (Sloppy) は、英語で「だらしない」という意味で、この料理を食べたときに、ソースがこぼれたり、口元が汚れたりすることと、ジョーという人が考えたといわれていることから「スラッピージョー」という名前になったそうです。給食では、スライスパンやバンズパンにはさんで食べます。子供たちにとっても人気があるメニューです。

【材料／4人分（おとな）】

スライスパン …… 8枚
牛豚合びき肉 …… 80g
玉ねぎ …… 中1/2個 (100g)
★トマトケチャップ …… 大さじ2 (35g)
★ウスターソース 大さじ1と1/2 (25g)
★三温糖 …… 大さじ1弱 (8g)
★練りからし …… 小さじ1/2 (2g)
乾燥パン粉 …… 大さじ3 (10g)

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンでひき肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、★の調味料を加えて、具とよく絡める。
- ④こげないように混ぜながら、パン粉を少しずつ加えて、具の固さをパンにはさんでもこぼれない程度に調節する。
- ⑤具をパンにはさむ。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 446kcal：たんぱく質 15.9g】