



学校給食レシピ



スラッピー・ジョー

アメリカ・アイオワ州で食べられているサンドウィッチの一種です。

材料（4人分）

・コッペパン	4個	
・豚ひき肉	40g	
・鶏ひき肉	55g	
・玉ねぎ	小1個	
・にんじん	1/4本	
・ゆで大豆	80g	
A {	・トマト(ダイスカット)	20g
	・トマトケチャップ	大さじ1・2/3
	・ウスターソース	小さじ1・1/3
	・塩	少々
	・赤ワイン	小さじ1/2
	・小麦粉	小さじ1・1/3
	・にんにく(おろし)	2g
	・油	小さじ1
	・付け合わせ(お好みで)	

作り方

- ① 材料を切る。
玉ねぎ・にんじん・ゆで大豆…あらみじん
- ② フライパンに油・にんにくを入れて加熱し、豚ひき肉・鶏ひき肉・赤ワインを入れていためる。
- ③ ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんをいため、玉ねぎが透明になってきたら小麦粉を少量ずつ入れながらいためる。
- ④ ゆで大豆、調味料Aを加え、とろっとするまで煮る。
- ⑤ ④をパンにはさんで完成。