

献立名	スラッピージョー	
		<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <p>・挽肉はかたまりができないように、よくほぐして炒める。</p> <p>・洋辛子は少量の水で溶き、ダマにならないように、気をつけて入れる。</p> <p>・パン粉はダマにならないように、振り入れる。</p>
	<p>ひとことアドバイス</p>	<p>パンにミートソースのような具をはさんで食べる料理です。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、パンに具をはさんで手づかみで食べられるので、この名前が付いたようです。</p>

材料名	(4人分量)	作り方
牛肩挽肉	32g	・玉ねぎはみじん切り。
豚肩挽肉	32g	・釜を温め、肉を炒める。
・玉ねぎ	75g	・ケチャップ・ソース・三温糖・食塩を加える。
・トマトケチャップ	28g	・洋辛子を少量の水で溶き、加える。
・ウスターソース	24g	・パン粉を加え、味を整え仕上げる。
・三温糖	6g	・
・食塩	0.4g	・
・パン粉	8g	・
・洋辛子	0.4g	・
		・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
75	3.2	2.9	9	0.1	8	0.05	0.11	3	0.54	0.87