

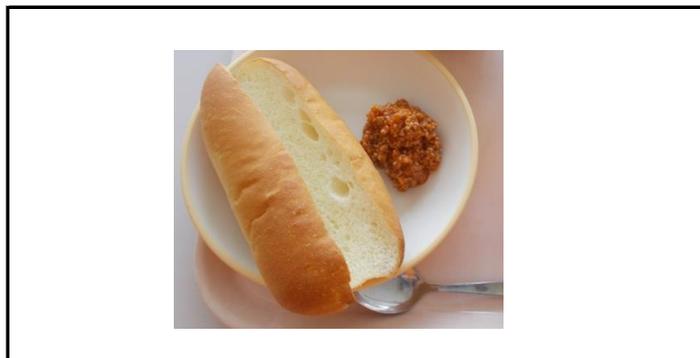


給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：スラッピージョー (140 kcal)



材料・分量 (2人分)	
コッペパン	2個
豚ミンチ	80g
たまねぎ	60g 粗みじん切り
にんじん	20g 粗みじん切り
赤ワイン	2g(小さじ1/2)
ケチャップ	24g(大さじ1・1/2)
トマトピューレ	4g(小さじ1)
ウスターソース	4g(小さじ2/3)
三温糖	2g(小さじ1/2)
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適宜

コメント

*甘めの味付けです。お好みで酸味を利かせたり、ピリ辛に仕上げてもいいですよ。

作り方

- ①野菜は粗みじんに切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを順に加えて炒める。
- ④具材に火が通ったら調味料を加え、味を調える。