



主菜

スラッピージョー



ミートソースのよ
うな具をパンに挟
んで食べるアメリ
カの伝統料理です。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-----------|--------|
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・たまねぎ | 中1/4個 |
| ・にんじん | 中1/5本 |
| ・豚ひき肉 | 80g |
| ・鶏ひき肉 | 80g |
| ・赤ワイン | 小さじ2 |
| ・ミックスビーンズ | 60g |
| ・カットトマト | 80g |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1 |
| ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・パン粉 | 大さじ1 |

作り方

- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③肉、赤ワインを入れ、パラパラになるまで炒める。
- ④ミックスビーンズ、調味料を入れて焦げないように煮る。
- ⑤パン粉を入れてまとめる。

※パン粉の量は、出来上がりの水分量によって調整してください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・スラッピージョー
- ・じゃがいも入り野菜スープ
- ・オレンジ



富士宮市立学校給食センター