

**給食メニュー紹介** 今月のメニューは、「スラッピージョー」です。



**【材料(4人分)】**

コッペパン…4 個  
豚ひき肉…140g  
たまねぎ…100g  
にんじん…60g  
ピーマン…15g  
ケチャップ…40g  
トマトピューレ…30g  
ウスターソース…8g 油…4g  
中ざら(砂糖)…2g パン粉…10g  
塩こしょう…少々 からし…1g

**【作り方】**

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
  - ② なべに油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
  - ③ 玉ねぎを入れ、こげないようによく炒める。
  - ④ にんじんを入れ、さらに炒める。
  - ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンを入れ、さらに炒める。
  - ⑥ 調味料を入れてよく混ぜる。
  - ⑦ 汁気がなくなってきたら、からしを入れてよくまぜ、パン粉を入れて、まとまってきたら、できあがり。
  - ⑧ コッペパンにはさんで、お召し上がりください。
- ※ 給食ではコッペパンですが、バーガーパンや食パンでもいいです。