

→ スラッピージョー



材料(4人分)

たまねぎ	100g(中1/2個くらい)
牛ひき肉	40g
豚ひき肉	52g
炒め油	適量
レンズ豆	32g
マッシュルームスライス	24g
パン粉	8g(大さじ2と2/3)
砂糖(中双)	4g(小さじ1強)
塩	0.4g(少々)
調味料A	
トマトケチャップ	28g(大さじ1強)
ソース	20g(大さじ1と1/3)
マスタード	0.4g(少々)

→ 作り方

1. たまねぎは粗めのみじん切り、マッシュルームは汁を切り、調味料Aは混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、牛ひき肉・豚ひき肉を炒め余分な脂はとる。
3. 肉の色が変わったら、たまねぎを入れて炒め、たまねぎが透き通ってきたらマッシュルーム・レンズ豆・砂糖・塩を加えてさらに炒める。
4. ③に調味料Aを加えて、よく混ぜ合わせる。
5. ④にパン粉を少しずつ(3回くらいに分けて)加えて混ぜなじませる。
6. 全体に熱が行き渡ったら、できあがり。

* コツ・ポイント *

*スラッピージョーはパンにミートソースのような具を挟んで食べるアメリカ発祥の料理です。

スラッピーとはだらしない、汚れている、なまけものなどの意味があります。

*中双がなければ、上白糖でも代用できます。