

スラッピージョー

安来市立島田小学校
(食数 171食)

アメリカの子どもたちに人気のサンドイッチです。パンにミートソースのような具をはさんで食べます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.6g
カルシウム	16mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	129μg RE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.8g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	10g	
豚ひき肉	・・・	10g	
たまねぎ	・・・	30g	・粗みじん切り
にんじん	・・・	15g	・粗みじん切り
しょうが	・・・	0.5g	・みじん切り
にんにく	・・・	0.5g	・みじん切り
大豆油	・・・	1g	
A トマトケチャップ	・・・	18g	
トマトピューレ	・・・	3.2g	
ウスターソース	・・・	2.5g	
しょうゆ (濃口)	・・・	0.15g	
小麦粉 (薄力)	・・・	2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、ひき肉を入れて炒める。
- 2 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れて炒める。
- 3 Aを加えて煮込み、しょうゆで味を調える。
- 4 水分が少なくなってきたら、小麦粉でとろみをつけ、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

スラッピージョーには、「汚れたジョー」という意味があります。食べる時に、口元が汚れたり、具がこぼれ落ちたりすることからついた料理名だそうです。

給食ではドッグパンにはさんで食べますが、バーガーパンや食パンではさんでも良いです。

学校給食献立例



- ・ドッグパン
- ・牛乳
- ・スラッピージョー
- ・えびとブロッコリーのサラダ
- ・ポトフ