

# 給食を作ってみよう

## スラッピージョー



### 材料（4人分）

- 豚ひき肉 ……80g
- たまねぎ ……80g
- 青ピーマン ……20g
- 干しいたけ ……4g（2枚）
- サラダ油 ……少々
- さとう ……2g（小さじ1/2）
- トマトケチャップ ……60g（大さじ4）
- からし ……少々
- パルメザンチーズ ……30g  
（粉チーズ）

### 《作り方》

- ピーマンは荒みじんにし、お湯でさっとゆでておく。
- たまねぎは荒みじん、干しいたけは軽く洗い水で戻して（5分くらい）粗みじん切りにする。
- 小鍋に油を入れ中火でひき肉を炒め、たまねぎ、干しいたけを入れて炒める。調味料を加えて煮込む。
- 水分がなくなったら、ピーマン、パルメザンチーズ、からしを入れて混ぜ、火をとめてできあがり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
115Kcal	8.9g	4.2g	8.8g	0.7g	204mg

### ワンポイント

スラッピージョーはアメリカの料理です。

スラッピーとは「べちょべちょ」や「汚れている」などの意味があり、コッペパンにはさんで食べると口元が汚れることから付いた名前だそうです。

給食でもコッペパンにはさんで食べています。家庭では、食パンやハンバーガー用のパンにはさんでたべてみてはいかがでしょうか？

ピーマンは、最後に入れると色がきれいに仕上がります。

