

## スラッピージョー

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	豚挽き肉	45
	たまねぎ	20
	無塩バター	0.3
	ナツメグ	0.3
	こしょう	0.03
A	コンソメ	0.2
	トマトケチャップ	7
	ウスターソース	2
	砂糖	0.2

《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② バターで豚挽き肉、たまねぎを炒める。こしょう、ナツメグを加え、さらによく炒める。
- ③ Aの調味料を加えて煮込む。

※ 一口メモ

レタスとともにパンにはさんで食べるアメリカの料理です。スラッピージョーという名前の由来は、パンにはさんだ時にグチャツとしてだらしないことから付いたそうです。あまりよいイメージではありませんが、とてもおいしい食べ方で人気があります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ gR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
122	8.6	7.2	8	0.6	15	0.29	0.10	3	0.5