

スラッピージョー



材料【4～5人分】

合い挽き肉	200g	サラダ油	適量	} A
玉ねぎ	中1個	トマトケチャップ	大さじ2	
人参	中1/4本	ウスターソース	大さじ2	
		砂糖	大さじ1	
		塩	少々	
		背割りコッペパン	5個	

～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎ、人参は、みじん切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合い挽き肉を火が通るまで炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、調味料Aを入れ、味を調える。
- ⑤ 背割りコッペパンにはさんで仕上げる。



スラッピージョーは、ひき肉や玉ねぎで作ったミートソース、または、そのソースをパンにはさんだアメリカの定番料理です。パン粉を混ぜて炒めると、具がまとまり、パンにはさみやすくなります。