

きゅうしょくを おうちでつくってみませんか？

給食日より 休業号④

碓東小学校

令和2年5月15日

★今日のおうち給食★

献立表にのせる献立名は、どんな料理なのか想像できるほうが良いのですが、なかには「？」という献立名もあります。その代表的なものが「スラッピージョー」です。スラッピージョーはアメリカの家庭料理です。スラッピー (Slopp) は「だらしない」という意味で、ジョーは男の子の名前です。男の子がソースをボロボロとこぼしながら食べる姿から名づけられました。お行儀を気にしないで豪快に食べてください(へー)☆



お好きなサラダを添えて
バランスを調えましょう。
牛乳でカルシウムの補給も
しましょうね。

スラッピージョー

(4人分)

豚ひき肉	150g
赤ワイン(または酒)	小さじ1
玉ねぎ	1/4こ(50g)
サラダ油	小さじ1/2
A 大豆の水煮	25g
ケチャップ	50cc(60g)
さとう	大さじ1/2(5g)
水	25cc
粉からし	小さじ2/3(1g)
パン粉	大さじ2強(10g)
粉チーズ	小さじ1強(2.5g)
バター	4g

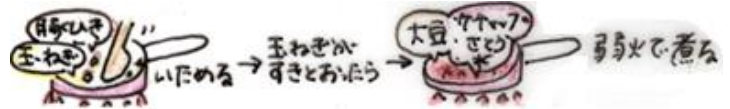
コッペパン(ホットドックパン)



- ① 豚ひき肉はワインをふっしておく。玉ねぎと大豆の水煮はみじん切りにする。



- ② フライパンにサラダ油を薄くひき、豚ひき肉と玉ねぎをいためる。玉ねぎがすすきとおってきたら、A(大豆のみじん、ケチャップ、さとう、水)を入れて強火にし、ひと煮立ちしたら弱火にして少し煮つめる。



- ③ 少しトロっとしたら少量の水で溶かした粉からしを入れる。全体に混ぜたら、パン粉、粉チーズ、バターを入れて混ぜる。(一気に固まってきます)バターも溶けて、ミートソースのようになったら出来上がり。



- ④ コッペパンに切り込みを入れて、スラッピージョーをはさんでいただきます。



ふわふわ卵のやさしいスープです♡

イタリアンスープ

(4人分)

ベーコン	2枚(40g)
にんじん	3cm(30g)
玉ねぎ	小1/3こ(80g)
粒コーン	60g
パセリ	少し(2g)
卵	2こ
パン粉	大さじ2(8g)
粉チーズ	大さじ1・1/3(8g)
コンソメ顆粒	大さじ1(8g)
こしょう	少々
水	600cc

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんと玉ねぎは千切り、パセリはみじん切りにする。

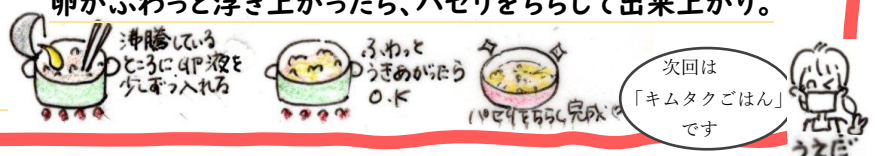
ボールに卵を割りほぐし、粉チーズとパン粉を入れてよくかき混ぜる。



- ② 鍋に水、コンソメ、こしょうを入れて、沸騰したら、ベーコン、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。



- ③ 良く沸騰しているところに混ぜた卵液を少しずつ流し入れる。卵がふわっと浮き上がったら、パセリをちらして出来上がり。



次回は
「キムタクごはん」
です

