

世界の料理



スロッピー・ジョー

材料（1人分）

バンズパン（粉70g）1個	ソフトタイプ	
サラダ油 0.3g	マーガリン	4g
にんにく 0.3g	豚ももひき肉	27g
こしょう黒 0.02g	皮下脂肪なし	
たまねぎ 15g	上白糖	0.3g
にんじん 5g	ケチャップ	12g
マッシュルーム水煮 10g	ウスターソース	2g

作り方

- ①にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームをみじん切りにする。
- ②釜にサラダ油を入れ、にんにくをゆっくり加熱して香りを出すように炒める。
- ③うす煙が立ったら豚ひき肉を入れ、こしょうをふりながらよく炒める。
- ④さらに、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えよく炒め、上白糖を加える。
- ⑤ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。
- ⑥パンにマーガリンを塗り、⑤をはさむ。



アメリカ合衆国の料理

船橋市はアメリカ合衆国男子体操チームの事前キャンプ地です。そこで、アメリカ合衆国の料理を給食で提供しました。ミートソース状の具をパンにはさんで食べます。「スロッピー・ジョー」という料理名の由来は、「ジョー」さんが作ったという説や、食べる時に具がこぼれて口が汚れるところからsloppy（だらしないの意味）と付けられたという説などがあります。

レシピの考案：船橋市立七林中学校