

スラッピージョー

★★★ 材料 (4人分) ★★★

挽肉 (牛豚合挽) . . . 70g
玉ねぎ 小1/2個
油 (炒め用) 適量
パン粉 大さじ2
A { トマトケチャップ . 大さじ2
ウスターソース . . 大さじ1 と 1/2
砂糖 大さじ1
洋がらし 3g
(マスタードでも可)

★★★ 作り方 ★★★

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、挽肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ Aの調味料を加えて炒め合わせたら、パン粉をふり入れてさらに炒め合わせたらできあがり

からしの量は好みに調節してね。
ミートソース風に出来上がるので、
パンにはさんで食べてみてね。

