

# スラッピージョー

朝食

人気



## ここがポイント！

アメリカの家庭料理。

ごはんやじゃがいも、チーズとの相性もいいので、ドリアやグラタンにしてもおいしいです。

作り置きをして、朝ごはんにしてもおすすめです。

### 1人分の栄養価

エネルギー	393kcal
たんぱく質	14.9g
カルシウム	75mg
食物繊維	2.3g
塩分	2.2g

## 材料 (4人分)



ぶたひき肉	100g	パン粉	大さじ3
たまねぎ	150g(2/3個)	パン	4個
★トマトケチャップ	大さじ4		
★ウスターソース	大さじ2		
★砂糖	小さじ1		
★ねりがらし	チューブ1cm		
★こしょう	少々		

## 作り方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② ぶたひき肉とたまねぎをいためる。
- ③ ★を加えて、弱火で約3分間いためる。
- ④ パン粉を加えて、ソースになじませる。
- ⑤ パンに切り込みを入れる。
- ⑥ パンに④をはさんだら、出来上がり。

