

スラッピースョー

《材料（4人分）》

スラッピースョー

炒め油 適量
豚ひき肉 120g
玉ねぎ 1/2個〔粗みじん〕
にんじん 1/2個〔粗みじん〕
ピーマン 1/2個〔粗みじん〕
ひよこ豆水煮（又は大豆水煮） 50g
ホールコーン 30g
トマトケチャップ 45g（大さじ3）
中濃ソース 大さじ1/2
こいくちしょうゆ 少々
カレー粉 少々（1.2g）
チリパウダー 少々（0.2g）
塩・こしょう 少々

（必要であれば片栗粉大さじ1）



《作り方》

- ① 鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。
- ② お肉に火が通ってきたら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え炒めます。
- ③ ②にひよこ豆、ホールコーンを加え、ケチャップ、ソース、しょう油、カレー粉、チリパウダーを入れます。
- ④ 味をみながら塩・こしょうを加えてさらに煮ます。
- ⑤ 塩こしょうなどで味を調整し、水分を片栗粉でとろみをつけたかったら加えて少し、煮たら完成です。



給食ではひよこの形をした「ひよこ豆」を使って作っています。ひよこ豆は、ホクホクとした食感で、食物繊維が多く含まれています。

