



3/19(水) 人気上昇中!～スロッピージョー

(材料)

牛ひき肉：100g

紫玉ねぎ(玉ねぎ)：50g

ピーマン：1/2個

トマト：30g

ケチャップ：大さじ1～2

ソース：大さじ1

砂糖：小さじ1/2～1

塩：少々

あればスパイス数種類

(ナツメグ、パプリカパウダーなど)

油：適量

葉野菜：適量

シュレッドチーズ：適量

バンズ、ロールパンなど

- ① 玉ねぎ、ピーマン、トマトはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①とひき肉を入れて炒める。
- ③ あればスパイス類と、調味料を加えて炒め煮にする。
- ④ お好きなパンに葉野菜、③、シュレッドチーズを乗せて挟む。

★ミートソースハンバーガーみたいな、アメリカの定番家庭料理。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。