

テーマ	パンに合う海外のおかず ～大阪・関西万博、パリ五輪記念～	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・スロッピージョー</li> <li>(さっぱり付け合わせサラダ)</li> <li>・夏野菜たっぷりスープ</li> </ul>	<u>工夫した点 (ポイント)</u> もうすぐ万博が日本で開催され、パリオリンピックもあったので、海外のおかずを選びました。 パンを使うので、パンにはさめる食べ物にしました。 アメリカのスロッピージョーは、パンズにはさむのですが、パンにはさんでも、そのままでも食べられるようにしました。

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量 (2人分)	切り方	作り方
コッペパン		2本		
牛乳	牛乳	2本		
スロッピージョー (具)	豚ひき肉 50g 牛ひき肉 20g 玉ねぎ 50g にんじん 20g 油 適量 おろしにんにく 0.6g 塩 0.6g 黒こしょう 少々 トマト (缶) 80g 水煮大豆 10g 砂糖 1.4g ウスターソース A 2g ケッチャップ 1g		みじん切り みじん切り	①フライパンに、油とおろしにんにくを入れ、弱火にかけ、香りがしてきたら、玉ねぎとにんじんを加える。 ②①のフライパンに豚ひき肉と牛ひき肉を加え、塩とこしょうを入れて炒めたら、火を止める。 ③そこに、トマト (缶)、水煮大豆、Aを加え、水分がなくなるまで煮つめる。
スロッピージョー (さっぱり付け合わせサラダ)	きゅうり キャベツ 塩	20g 40g 少々	千切り 千切り	①きゅうりとキャベツを別々にゆでる。 ②きゅうりとキャベツに、塩をかけて和える。 ③具とサラダをパンにはさんで、完成。
夏野菜たっぷりスープ	ウインナー じゃがいも レタス むき枝豆 コーン チキンコンソメ 塩 こしょう 水	20g 40g 20g 10g 10g 適量 少々 少々 260ml	小口切り いちょう切り 色紙切り	①鍋に分量の水を入れて加熱し、コンソメを入れ、じゃがいもを加えて煮る。 ②①に、ウインナー、枝豆、コーンを加えて煮て、レタスを加える。 ③塩、こしょうで味付けする。

