

主食



中華風ピザトースト

カリカリにんにくがアクセント♪
具たくさんで食べ応えあります。



・中華風ピザトースト ・豆乳坦々スープ
・牛乳寒天 ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<p>・食パン(6枚切り)……4枚</p> <p>・焼豚………60g</p> <p>・椎茸………2個</p> <p>・長ねぎ………1/2本</p> <p>・にんにく………1かけ</p> <p>・ごま油………大さじ1</p> <p>A {</p> <p>・マヨネーズ………大さじ2</p> <p>・オイスターソース…小さじ1</p> <p>・からし………小さじ1/2</p> <p>・ラー油………小さじ1/2</p> <p>※ごま油・にんにく・ラー油の代わりに、 食べるラー油を使ってもOKです。</p>	<p>①焼豚は3mm幅に切る。椎茸は1/2にして薄切り、長ねぎは縦1/2にして斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>②フライパンにごま油とにんにくを入れて、弱めの中火でカリカリになるまで炒める。</p> <p>③椎茸、長ねぎをさっと炒め合わせてしんなりしたら、焼豚を加えて火からおろす。</p> <p>④粗熱が取れたら、Aを混ぜ合わせる。</p> <p>⑤食パンに④を塗り、チーズを散らす。</p> <p>⑥オーブントースターで3～4分ほど焼き色がつくまで焼く。</p> <p>焼豚の代わりにハムやベーコンでもOK！ からしやラー油の量はお好みで調整してね♪</p> 