

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♪
具だ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
<ul style="list-style-type: none"> ・食パン(6枚切り)……4枚 ・焼豚……………60g ・椎茸……………2個 ・長ねぎ…………1/2本 ・にんにく…………1かけ ・ごま油……………大さじ1 A [・マヨネーズ……………大さじ2 ・オイスターソース…小さじ1 ・からし……………小さじ1/2 ・ラー油……………小さじ1/2] <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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 ④粗熱が取れたら、Aを混ぜ合わせる。 ⑤食パンに④を塗り、チーズを散らす。 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。 <div data-bbox="727 1776 1270 1882" style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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> </div> <div data-bbox="1156 1882 1330 2048" style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>