

フルコギトースト

【材 料】4人分

食パン

(お好みの厚さで)	4枚	
マヨネーズ	大さじ1と1/2	
豚肩肉	120g	
・おろしにんにく	小さじ1/2	
・おろししょうが	小さじ1/2	
・酒	小さじ1	
・醤油	大さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	
・コチュジャン	小さじ1	
・白いりごま		
(すりごまでも可)	少々	
・ごま油	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個	短めのスライス
ニラ	1/4把	2cmカット
ごま油	小さじ1	
糸とうがらし	少々	1.5cmカット
ピザチーズ	80g	

【作り方】

- ①豚肉に・印の調味料でよく揉み込み下味をつけておく
- ②ごま油で①の豚肉と玉ねぎを炒め、さらにニラも加え具を仕上げる
- ③食パンにマヨネーズを塗り②の具を乗せる
- ④ピザチーズと糸とうがらしを乗せて焼く
(この時ピザチーズと糸とうがらしを混ぜておくと糸とうがらしがまんべんなく散って良いです)

