

缶詰のパンを入れてハワイアン風！

豚肉のパンソテー

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

	豚肉(こま切れ)	250g
	パン(缶)	3枚
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	しょうが汁	少々
	油	大さじ1
	玉ねぎ	1個
	ピーマン	1個
	赤ピーマン	1/2個
	しょうゆ	小さじ1



【 作り方 】

- ① パインは1枚をみじん切りにし、2枚を8等分に切る。
玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンはせん切りにする。
- ② 豚肉とAの調味料とみじん切りのパンを漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒め、火が通ったら器に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンで②を炒め、豚肉に火が通ったら、8等分に切ったパンとしょうゆと③を加えてさっと炒める。