



わんばんくサンド

野菜がたっぷり摂れるボリュームサンドイッチに、シメジのソテーをプラス。複数のキノコを加えれば旨味たっぷりのわんばんくサンドが完成です。

【材料】

シメジ	1パック
舞茸	1/2パック
ニンジン	2/3本
紫キャベツ	1/4個
アボカド	1/2個
ゆで卵	1個
レタス	4～5枚
パン	4枚

エキストラバージンオリーブオイル
酢、砂糖、マヨネーズ、
バター、塩・胡椒

【作り方】

1. シメジは石づきをとり、舞茸とともにほぐしてオリーブオイル、塩・胡椒で炒める。ニンジンは千切りにして塩をふり、水気を絞ってからオリーブオイル、酢、砂糖、胡椒で和える。薄くスライスした紫タマネギもニンジン同様に作る。アボカドはスライスする。ゆで卵は細かく切ってマヨネーズで和える。レタスは洗って水気を取る。
2. 大きく広げたラップの上にバターを塗ったパンを置き、1の具材をのせていく。最後にパンでサンドし、ラップでしっかり包む。
3. しばらく休ませ、パンと具材が馴染んだらカットする。