

まいたけって実はパンにも合うんです

## まいたけとアボカドのサンド

シャキッとした食感がアクセントになってgood!



🍴 1人前/約380kcal

🕒 調理時間/約10分

### 🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/3パック

新玉ねぎ・・・1/2個

アボカド・・・1/2個

オリーブ油・・・小さじ2

粉マスタード・・・小さじ1

マヨネーズ・・・小さじ1

レモン汁・・・小さじ1

塩・・・適量

黒こしょう・・・適量

生ハムorハム・・・2枚

レタス・・・適量

サンドイッチ用食パン・・・4枚

### 🍳 作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、新玉ねぎをしんなりするまで炒める。雪国まいたけも加えて炒め、塩、黒コショウで味を調える。
- 2 アボカドは8mmほどの角切りにし、粒マスタード、マヨネーズ、レモン汁を混ぜたものであえる。
- 3 パンにレタスをしぎ、(1)、(2)、生ハムをはさんでできあがり。

※全粒粉パン、バケット、ベーグルなど、お好みのパンで試してみてください!