

# エリンギとチキンの「ごちそうサンド」



調理時間およそ 5分

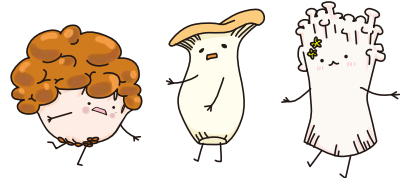
## 材料(2人分)

サラダ用チキン…1枚  
エリンギ…2株  
オリーブオイル…大さじ1  
塩・コショウ…少々  
マスタード…大さじ2  
フリルレタス…1株  
8枚切り食パン…4枚  
マヨネーズ…大さじ1

## 作り方

- ① エリンギは薄切りにしてオリーブオイルで炒め、塩・コショウとマスタードで味付けする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、フリルレタス、エリンギ、薄切りにしたサラダ用チキンの順にのせ、もう1枚の食パンで挟む。
- ③ 食べやすいサイズにカットする。

( エリンギのほか、ぶなしめじやえのきたけでもおいしく作れます。 )



## きのこの豆知識

きのこの栄養をしっかり摂るためには加熱時間は短めに!【肉や他の火の通りにくい食材→きのこ】の順序で加熱すると◎