

さばさんドイッチ

※材料・分量は1人分

●さばさんドイッチ

【材料・分量】

フランスパン（15cm幅）	2枚
鯖水煮缶	1/2缶（95g）
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	50g
エリンギ	1本
大葉	1枚
トマト	1/4個（50g）
レタス	10g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鯖缶は水気を切る。
- ② 玉ねぎはスライスする。
エリンギは小さ目に切る。
大葉は刻む。
トマトは輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎを炒め、火が通ったらエリンギと①をほぐしながら入れ、余分な油は吸いとりながら、しっかり焼き、取り出す。
- ④ ③に大葉・マヨネーズ・粒マスタードを加えて混ぜる。
- ⑤ パンをオーブントースターで軽く焼き、パン⇒レタス⇒トマト⇒④⇒パンの順に挟む。