【サバサンド】

１人あたりの栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩量（g）
	511	19.6	25.4	2.1

材料（１人分）

- フランスパン…1/4本（約70g）
- 塩サバ…１切れ
- こしょう…少々
- 小麦粉…適量
- サラダ油…適量
- レモン…適量
- マヨネーズ…大さじ1
- 醤油…少々
- 玉ねぎ（スライス）…適量
- レタス…１枚

作り方

①塩サバは骨を取り、軽くこしょうをして小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き、レモン汁をかける。

②フランスパンは切り離さないように開き、トースターで軽く焼く。

③マヨネーズと醤油を混ぜ合わせ、フランスパンの内側に塗りスライスして水にさらした玉ねぎ・レタス・塩サバをパンにはさむ。

ポイント！
パンの種類は何でもOK！焼きサバが残った時、作ってみましょう。トマトをはさんでも◎