



サバサンド

良質なタンパク質や脂質に加え、ビタミンやミネラルも豊富なサバ。彩りよく野菜を合わせることで全体的な栄養バランスがUPします。

【材料】

サバの切り身 塩・胡椒
小麦粉 オリーブオイル

レタス、パプリカ、紫タマネギ
※その他お好みの野菜

バゲット マヨネーズ

【作り方】

1. サバの切り身は小骨を取り除き、塩・胡椒を振って小麦粉を薄くまぶす。オリーブオイルで両面をソテーする。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカ、紫タマネギは薄くスライスする。その他お好みの野菜を用意する。
3. バゲットをスライスし、断面にマヨネーズを塗ってレタスを敷く。「1」のサバと「2」の野菜をはさむ。