



マヨネーズで和えることでさばの青臭さを抑えることができます。
さらに、酢を少々入れるのもおすすめです。

#3

さば缶の 2色サンド

【材料 2人分】

さば水煮缶 …………… 1缶
マヨネーズ …………… 小さじ2
食パン6枚切り …………… 2枚
にんじん …………… 1/2本
フレンチ系のドレッシング…大さじ2

- ① さば缶は汁気を切って、細かくほぐす。マヨネーズで和えておく。
- ② にんじんは千切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱し、ドレッシングと和える。
- ③ 食パンをトーストし、①と②をのせてサンドする。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	449	26.7	22.5	2.2