

# 「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった  
いわしの蒲焼缶  
を活用！



## 甘辛の蒲焼のたれが広がる！ いわしのホットサンド



材料(2人分)

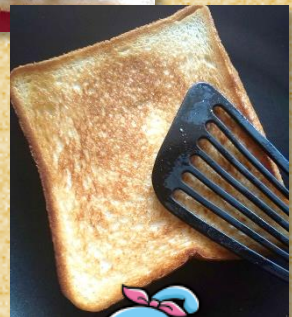
いわしの蒲焼缶	1缶 (60g)
食パン(8枚切)	2枚
マヨネーズ	10g
スライスチーズ	1枚
バター	5g



レタス等の  
野菜を入れても  
美味しいよ！

### つくりかた

1. 食パンにマヨネーズを塗り、蒲焼を並べ、チーズ、パンをのせる
2. バターを溶かしたフライパンに、1を入れ、押さえながら中火で片面1分ずつ焼く
3. 2を半分に切る



できあがり！

