

# 「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった  
さば缶（水煮）  
を活用！

さばの旨みアップ！

## バケットさばサンド



材料(2人分)

さば缶(水煮)	1缶 (90g)
フランスパン	1/2本
★トマトケチャップ	15g
★マヨネーズ	15g
★黒こしょう	少々
グリーンリーフ	2枚



お好みでオリーブ  
オイルをかけても  
美味しいよ！

## つくりかた

1. パンは半分に切って、真ん中に切り込みを入れる
2. ボウルにさばを入れて潰し、★の調味料を混ぜ合わせる
3. パンにグリーンリーフを敷き、2をはさむ



できあがり！

