

「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ricat

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！

