

さかなを食べよう！

## 簡単朝ごはんレシピ

# さばサンド



焼いた塩さばをパンにはさむだけで、おいしいサンドパンに変身！

### 【材料 1人分】

- コッペパン 1 個
- 塩さば切り身（骨なし） 1 切
- マヨネーズ 適量
- レタス 1 枚
- トマト（横スライス） 1/2 個
- スライスチーズ 1 枚

### 【作り方】

- ① さばを魚焼きグリルで焼く。
- ② コッペパンの側面に切れ目を入れる。
- ③ コッペパンに、レタス・スライスチーズ・①のさば・マヨネーズ・トマトの順にトッピングする。

### 【ワンポイントアドバイス】

食パン・フランスパン・クロワッサンなど色々なパンにはさんで食べてもおいしいよ！



エネルギー： 350kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：中巨摩食育推進研究会）