

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

さばマヨサンド



ツナマヨならぬ「さばマヨ」
カルシウムもたっぷり！

【材料 1人分】

- ・ロールパン 2ヶ
- ・さば水煮 50g
- ・たまねぎ 小 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① さば水煮は、水を切り、フォークなどでよくほぐす。
- ② みじん切りにしたたまねぎ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 塩・こしょうで味付けする。
- ④ ロールパンに切れ込みをいれ、③をはさむ。

【ワンポイントアドバイス】

さば水煮にはもともと塩気があるので、塩の量は調整してください。



エネルギー： 324kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)