

タイトル 全粒粉で午後元気ハツラツ! 「サバブレインサンド」	分類 朝・昼・夕・間食・その他 主食・主菜・副菜・その他	～ 作り方 ～	
		1. サバ水煮缶の水気をきって A を混ぜ合わせる	
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 主人 (苦手なサバ缶をカレー味にして)		2. 菜キャベツを千切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱し B を混ぜ合わせてマリネを作る。	
	材料 全粒粉パン (セハードタイプ) サバ水煮缶 A (カレー粉 マヨネーズ 菜キャベツ B (リンゴ酢 塩 バター(有塩) ミニトマト レタス類 キュウリ	分量 (2人前) 2個 1缶 小1 大1と1/2 80g 大1 ツツ 少々 2個 各適量	3. 全粒粉パンにバターを塗ってレタスを敷き食べやすく切ったミニトマト、キュウリ、①②を入れてサンドする。
			4.
			5.
			
			調理者 Kaz. 1059 作成年月 6. 7. 21 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)

管理栄養士からみたおすすめポイント

