

タイトル

・全粒粉で午後も元気ハツラツ！！「サバブレインサンド」

PR ポイント

主人に（苦手なサバ缶をカレー味にして）

材料	分量（2人前）	作り方
全粒粉パン（セミハードタイプ）	2個	1.サバ水煮缶の水気を切って、Aを混ぜ合わせる・ 2.紫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。 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、きゅうり、1と2を入れてサンドする。
サバ缶水煮	1缶	
A 調味料		
カレー粉	小1	
マヨネーズ	大さじ1と1/2	
紫キャベツ	80g	
B 調味料		
りんご酢	大さじ1	
塩	少々	
バター（有塩）	少々	
ミニトマト	2個	
レタス類	適量	
キュウリ	適量	