

## 【トルコ風サバサンド】

### 材料 (2人分)

|          |                |
|----------|----------------|
| 塩サバ      | 70 g の切り身 2 切れ |
| 小さめのバゲット | 1 本            |
| サニーレタス   | 4 枚            |
| タマネギ     | 1/2 個          |
| トマト      | 1/2 個          |
| レモン      | 1/4 個          |
| オリーブオイル  | 大さじ 1          |
| バター      | 20 g           |
| マヨネーズ    | 大さじ 1          |
| 粒マスタード   | 大さじ 1          |



### 作り方

- ① サニーレタスは洗って水気をしっかりと拭き取り、大きめにちぎる。トマト、レモンは輪切りにする。
- ② タマネギは輪切りにし、サラダ油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 塩サバは大きな骨を取り除き、オリーブオイルをかけて冷蔵庫で 30 分間マリネする。
- ④ クッキングシートを敷いたフライパンに③の塩サバを皮を下にして並べ、中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらひっくり返しさらに 5 分程度焼く。
- ⑤ バゲットの両端を切り落とし、2 等分に切り分ける。具を挟むための切れ目を横に入れてトースターで焼く。焼けたらバターと粒マスタードを塗る。サニーレタス、タマネギ、トマトをはさみ、マヨネーズをかけ、焼いた塩サバとレモンを挟む。

エネルギー540kcal 蛋白質 20.6g 塩分 1.8g