

☆サバサンド～カレー風味～

青魚には血液をサラサラにする「EPA（エイコサペンタ塩酸）」や「DHA（ドコサヘキサエン酸）」が豊富に含まれており、動脈硬化を防ぐ作用があると言われています。

<主な材料・2人分>

サバ 半身1枚
小麦粉 大さじ2
カレー粉 大さじ1
オリーブ油 小さじ1+1
玉葱 1/4個
トマト 1/2個
レタス 4枚
マヨネーズ・粒マスタード 各小さじ2
食パン8枚切り 4枚
じゃが芋 1個
塩こしょう 少々
レモン 適量



<作り方>

- ① 玉葱は薄切りにして水でさらした後、水気を切る。洗ったレタスはちぎり、水気をとる。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- ② サバは2等分して小骨を取り、塩こしょうをして水気をとる。小麦粉とカレー粉を合わせてからまぶす。
- ③ じゃが芋は洗って皮をむき、くし形に切る。電子レンジ600Wで2分加熱する。フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、焼き色がつき、カリッとなるまで焼く。塩こしょうをふって取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、②の両面に焼き色がつくまで焼く。パンはトーストし、片面にマヨネーズとマスタードを合わせて塗る。具材をはさむ。
- ⑤ 半分に切り、③とくし形に切ったレモンを添えて完成。

エネルギー 574kcal 蛋白質 24.0g 塩分 1.8g