

サバサンド



ボリューム満点!

【 材料 】 … 1人前

<input type="checkbox"/> 塩サバ	1枚	★ マリネ液	
<input type="checkbox"/> サニーレタス	1枚	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1
<input type="checkbox"/> トマトスライス	2枚	<input type="checkbox"/> レモン汁	小さじ1
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	20g		
<input type="checkbox"/> マヨネーズ	大さじ1/2		
<input type="checkbox"/> バター	5g		
<input type="checkbox"/> コッペパン	1本		
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1		
<input type="checkbox"/> 小麦粉	大さじ2		

コッペパンは
ヤマザキ
スペシャルパリジャン
がオススメ!



【 調理手順 】 … 15分

- ① 玉ねぎは薄くスライスしマリネ液にいれ、なじませる。塩サバは小麦粉をふりなじませる。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、塩サバを入れ5分焼き、裏返して3分焼く。
- ③ パンに横向きの切り目を入れ、内側にバターを塗る。
- ④ サニーレタス、トマトスライス、サバ、玉ねぎ、マヨネーズの順番に乗せ挟んだら出来上がりです。