

サバ缶のオープンサンド



Point

サバ缶はツナやオイルサーディンなど他の魚缶でも美味しくできます。

材料 4個分

サバ水煮（缶づめ）	80g
ホールトマト	1/2カップ
玉ねぎ	1/6個
ハーブソルト	適量
バゲット	1/2本
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	適量
ブラックオリーブ	3個

エネルギー 267kcal

たんぱく質 14.1g 脂質 7.6g 炭水化物 35g 食物繊維 2.3g 塩分 1.3g

- 1 耐熱ボウルにほぐしたサバ、ホールトマト、スライスした玉ねぎを入れ、ハーブソルトを加えて混ぜ合わせる。
- 2 ①にふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で3分加熱する。
- 3 バゲットを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をぬり、にんにくをすりつけ、軽くトーストする。
- 4 ③に②をのせ、オリーブをのせて出来上がり。