



別府大学
短期大学部
学生考案！

約5分で
完成✧

料理名

焼きサバサンド



焼きサバはチルド惣菜やサバ缶の利用がおすすめ！
レモン汁で朝からでもさっぱり食べられます♪

材料（1人分）

さば（塩焼き）	1/2カット	(A) {	レモン汁	大さじ1
カット野菜	40g		マスタード	小さじ1.5
カットレタス	5g		マヨネーズ	大さじ2
食パン	2枚（6枚切り）		ケチャップ	大さじ1

作り方

- ①(A)の調味料を混ぜあわせる。
- ②食パンに①をぬり、上に具材を乗せる。
- ③食パンで挟み、半分に切って完成。



ハムや卵を活用してたんぱく質UPも◎

