



さばサンド

栄養士コメント

さばサンドは生のさばを焼いてパンに野菜と挟む、トルコ名物のサンドイッチです。今回は生のさばを使いましたが、水煮タイプのさばの缶詰を使うことでより手軽に作ることができます。魚の臭みが気になる方は大葉やレモンを挟むとよいでしょう。



作り方

：さばは骨を抜き、食べやすい大きさの切り身にする。黒こしょうをふりフライパンで皮がパリっとなるまでこんがり焼く。レモン汁をかけておく。

：マヨネーズとわさびをよく混ぜておく。

：食パンにサニーレタス、玉葱、トマト、さばをのせ、わさびマヨネーズをかけ、もう一枚の食パンでサンドする。

成分値 (1人分)

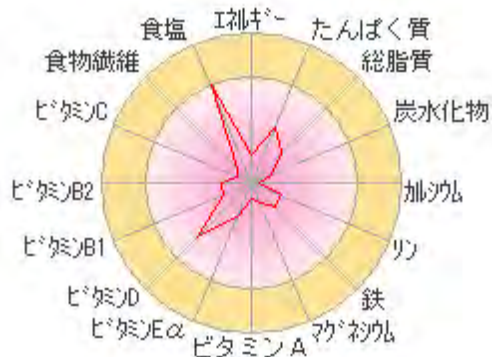
摂取値 単位

1. エネルギー	446 kcal
2. たんぱく質	23.7 g
3. 総脂質	17.2 g
4. 炭水化物	47.4 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	256 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	49 mg
9. ビタミンA	77 μg
10. ビタミンE	2.0 mg
11. ビタミンD	3.6 μg
12. ビタミンB1	0.26 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	3.4 g
16. 食塩	1.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 食パン・8枚切り	2	枚
2. さば	70	g
1切れ。		
3. サニーレタス	2	枚
ちぎる。		
4. 玉葱	30	g
1/5こ。スライスし水にさらす。		
5. トマト	1/4	こ
スライスする。		
6. 黒こしょう		少々
7. レモン(果汁)		少々
8. マヨネーズ	1	小缶
9. わさび(根)・おろし		少々



(黄色い枠内です)