

# おすすめ！パン派レシピ 【塩サバサンド】



エネルギー	259kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	7.4g
炭水化物	31.2g
食塩相当量	1.0g

## <材料> (1人分)

塩パン 1個  
鯖の塩焼き 40g

**時短ポイント** 鯖の塩焼きは市販のチルド惣菜を使用。手間のかかる焼き魚もあつという間！

ベビーリーフ 適量  
ミニトマト 2個  
バター 適量

## <作り方>

- ①ミニトマトは食べやすいように半分に切る。
- ②塩パンは横半分に切れ込みを入れ、バターを塗る。
- ③パンにベビーリーフ、鯖の塩焼き、ミニトマトを順にはさむ。

## ★バランスUP ポイント★



## カルシウム、ビタミン、ミネラルUP

クリームチーズに果物をのせれば、オシャレな一品に。カルシウムとビタミンがとれて good!

火を通さずに簡単にできます。チルド惣菜の鯖の塩焼きは、焼き鮭などの他の魚でもOK。アレンジ可能です。

