

さばとしタスのホットサンド



【材料】	【1人分】	【準備】
食パン（5枚切り）	1枚	
たまご	1個	
レタス	1枚	
さばの水煮缶詰	30g	・・・ 汁気を切る、ほぐす
レモン果汁	少々	・・・ ほぐしたさばにかける
マヨネーズ	小さじ2	
スライスチーズ	1枚	
バター	1かけ	

【作り方】

- ① レモン果汁をかけたさばをマヨネーズと合わせ、さばマヨネーズを作る。
- ② 食パンの耳を残して白い部分を切りとる。
- ③ フライパンにバターをしく。
- ④ 食パンの耳の枠をフライパンに入れ、卵を割りいれてから箸でときほぐす。
- ⑤ せん切りしたレタスとさばマヨネーズ、チーズをのせて切り抜いた白い部分をもとにもどす。
- ⑥ 両面をこんがり焼く。