

いわし缶のホットサンド



栄養価 ■エネルギー314kcal ■たんぱく質 16.8g ■脂質 14.9g ■塩分 1.8g

作り方

材料（2人分）

- 食パン（8枚切り） 2枚
- いわしの缶詰（味付け）
1缶（70g）
- ピザ用チーズ 40g
- プチトマト 3個
- レタス 2枚
- バター 小さじ2杯

献立のヒント

いわし缶のホットサンド、
コンソメスープ、（レタス、人参、
ぶなしめじ）、果物



- ① いわし缶の汁気をきります。
プチトマトはヘタを取り、縦4等分に切ります。
- ② 食パンはトースターで焼いて、片面に薄くバターをぬります。
- ③ トースターの天板にアルミホイルを敷き、いわしを並べ、ピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまで4～5分焼きます。
- ④ ②の食パンのバターをぬった面にレタスを1枚しき、③をのせて、上にプチトマトを並べます。
- ⑤ ④に残りのレタスをのせ、パンで挟み、食べやすい大きさに切って出来上がりです。