

 おうちご飯レシピ

# 癖になる味！ トルコ名物 サバサンド

## 利恵先生からのワンポイント

- ★サバをパンに合う食材に変身させる最初のポイントは、安心してかぶりつけるよう、骨を丁寧に取り除くこと。
- ★さらに、表面の水分をしっかりと拭き取って臭みを除きましょう。
- ★パンはバタールに限らず、甘みとバターが控えめのものならサバとの相性は良いですよ。



## 材料（4人分）

塩サバ切り身	4枚
バタール (フランスパンの一種)	1本
マヨネーズ	大さじ4
プリーツレタス	4枚
赤タマネギ	少々
トマト	1個
レモン	1/2個
オリーブ油	大さじ1
ローズマリー (生)	1本
オリーブ水煮スライス	12枚
黒こしょう	少々

## 作り方

- ① バタールを4等分にし、横半分に切ったら、切り口にマヨネーズを塗る。
- ② サバはできるだけ骨を取り除く。
- ③ レタスは水気を拭き取り、食べやすい大きさにちぎる。タマネギは薄切り、トマトはへたを取り横に8等分の輪切り、レモンはくし形切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油とローズマリーを入れ、中火にかける。サバを並べたら、両面がこんがりするまで焼く。
- ⑤ 下面のバタールにレタス、トマト、タマネギを順に並べていく。④とオリーブをのせ、黒こしょうを振って味付けしたら、バタールの上面でふたをする。食べる時にサバにレモンを搾る。

使用したMOA自然食品 .....  
塩さば切り身 (冷凍) / マヨネーズ / 有機黒こしょう



金丸 利恵 (かなまる・リエ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>