黄	赤	緑	＜こんだて名＞
○	○	○	**サバサンド**

材料	分量
サバ缶	１/２缶
マヨネーズ	大さじ２
めんつゆ	小さじ１
おろしにんにく	お好みで１cmくらい
レタス	一枚
食パン	一枚

作り方

①サバ缶の水をしっかり切りつぶす。
②①にマヨネーズ・めんつゆを加え、よく混ぜる。
（お好みでおろしにんにくも加える）
③レタスは洗って水気を切り、ちさめにきる。
④②に③を混ぜる。
⑤食パンに④を挟んで出来上がり!!

サバ缶は、骨まで食べられてカルシウムたっぷり!!
手順も少なくて、作りやすい!!
自分一人でつくれるよ!!