



簡単ディップで和のおいしさを味わう

さばと大葉のディップ



材料

※2〜3人分

さばの味噌煮缶 1缶
(さんまの蒲焼缶でもOK)
大葉 5枚
マヨネーズ 大さじ2



作り方

1. さば缶を開けて煮汁をきり、さばの身をボールで粗くつぶす。
2. 1のボールにみじん切りにした大葉とマヨネーズを合わせて和える。

できあがり！
お好みのパンと合わせてどうぞ。

香ばしい玄米の
パンは、魚介類と
相性抜群です！



石窯ライ麦とひまわり
の種のパン



石窯米粉と国産小麦
のミニ食パン

米粉の
もちもち感が
ぴったり！

パンにのせたり、
はさんだり♪