



- ① イワシ缶の汁をきる。ミニトマトはヘタを取って、縦に4等分に切る
- ② 食パンはトーストして片面にマーガリンをぬる。トースターの天板にアルミホイルを敷き、イワシを並べ、ピザ用チーズをのせて4～5分焼き、チーズを溶かす
- ③ ②の食パンのマーガリンを塗った面にレタスを敷き、イワシをのせてその上にミニトマトを並べる。レタスをのせ、もう1枚の食パンで挟み、半分に切る