



(1人分) エネルギー555kcal タンパク28.9質g 脂質9.6g

<材料・1人分>

ごはん……………160g

鯖の柶庵焼

鯖……………80g

しょうゆ7cc・みりん7cc

若竹煮

たけのこと姫皮……………70g

生ワカメ……………20g

絹さや2枚・醤油6cc・みりん2cc・だし汁

うどの黄身酢あえ

うど……………5g

胡瓜……………5g

パプリカ……………5g

A 卵黄2g

砂糖1g 酢2.5g

くず0.4g 水4g

菜の花の辛しあえ

菜の花……………30g

しょうゆ2cc・からし少々

若ごぼうの煮付

竹輪……………10g

若ごぼう……………30g

しょうゆ3cc・砂糖1g・だし汁

焼たけのこ

たけのこ……………50g

アスパラ……………1本

しょうゆ3cc・だし汁・ひき油

鯖の柶庵焼

1

鯖はしょうゆとみりに漬け、一晩冷蔵庫に
いれておく。

2

調味料に漬かった鯖をグリルかオーブンで焼く。
(焦げやすいので注意)

<ポイント>

春の彩り弁当。春の山菜や野菜を使ってバランスの
良い献立で春の季節感を味わいましょう。

鯖を一晩漬け込む時、ラップかジッパー付きビニール
袋で真空状態にしておくと、少量の調味料でも味がつ
きます。