



鯖の祐庵焼

【1人前】 エネルギー555kcal タンパク質28.9g 脂質9.6g

材料・1人分

●ごはん …………… 160g

鯖の祐庵焼

●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
●卵黄 …………… 2g
●砂糖 …………… 1g
A ●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

- 1 鯖はしょうゆとみりに漬け、一晩冷蔵庫に置いておく。
- 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かます。