



鯖の木の芽酢焼

【1人前】 エネルギー542kcal タンパク質28.6g 脂質9.1g

材料・1人分

●ごはん…………… 200g

鯖の木の芽酢焼

●鯖…………… 80g
●木の芽…………… 少々
●酢…………… 20g

姫皮と軸みつばの浸し

●軸みつば…………… 15g
●たけのご姫皮…………… 10g
●しょうゆ…………… 1.5cc

春キャベツの浸し

●さくらえび…………… 5g
●春キャベツ…………… 40g
●しょうゆ…………… 2cc

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

●若ごぼう…………… 50g
●さとう…………… 2g
●しょうゆ…………… 4cc
●だし汁

- 1 鯖は新鮮なものを購入し、下塩は付けずにグリルで8割方焼く。
- 2 焼いている間に、木の芽は香りをだすために包丁でたたいておく。
- 3 8割方焼けた鯖に木の芽と酢をかけ、再度グリルに入れて、焼き目が少しつくぐらいに焼きあげる。

ポイント

春の山菜は限定された季節を味わえます。しかし苦味、渋味、えぐ味があるものが多く、油でコーティングした天ぷら料理がよくされています。脂肪肝の方はすでに体脂肪、肝内脂肪が多い状態なので、天ぷらや揚げ物料理は一つ、又は一切れにして焼き物や浸し、煮物料理にされるとよいでしょう。