



(1人分) 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
<b>鯖の木の芽酢焼</b>	
鯖	80g
木の芽少々 酢20g	
<b>姫皮と軸みつばの浸し</b>	
軸みつば	15g
たけのご姫皮	10g
しょうゆ	1.5cc
<b>春キャベツの浸し</b>	
さくらえび	5g
春キャベツ	40g
しょうゆ	2cc
<b>菜の花の辛しあえ</b>	
菜の花	30g
しょうゆ2cc・からし少々	
<b>若ごぼうの煮付</b>	
若ごぼう	50g
さとう2g・しょうゆ4cc・だし汁	

## 鯖の木の芽酢焼

- 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、焼き目が少しくぐらいに焼きあげる。

### <注意点>

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。