

# 春

## The Four Seasons Menu

五目ちらし/吸物/鱈の焼き物  
菜の花胡麻え/杏仁豆腐



春の訪れとともに、昔から家庭の味、お母さんの味として親しまれてきた様々な料理、  
その代表格ともいえる五目ちらしには海の幸、山の幸を多種取り合わせて、  
それぞれの彩り、風味などの持ち味が良く生かされています。  
そろそろ汗ばく陽気に甘酸っぱい香りが食欲をそそり、活力が湧いてきます。  
旬の魚、菜の花を味わいながら動物性、植物性たんぱく質、脂質のバランスがほどよく、  
高繊維食が期待できる美味なダイエット献立です。デザートは杏仁豆腐は  
肥満や糖尿病などが心配な人は、シロップを控えて糖分量を抑えればよいでしょう。