

# 試 食 会

わかめ会

平成21年10月17日

献 立: 祭寿司・ソティ・きのこ汁 デザート: みかん・饅頭

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
祭寿司	ごはん	100	2						
	あなご	20			0.5				
	酢 魚	20			0.5				
	たけのこ	20						※	
	糸こんにゃく	30						※	
	人参	20						※	
	ごぼう	10						※	
	グリーンピース	10	※						
	干椎茸	1						※	
	酢	6							
	パルスweet	6							
	塩	1							
	たまご	10			0.2				
	生姜(甘酢)	1							砂糖 0.3
しょうゆ	10								
ホーレン 草のソティ	ホーレン草	70						※	
	えのき茸	10						※	
	しょうゆ	3							
	ごま油	2					0.2		
きのこ汁	なめこ	10						※	
	しめじ	10						※	
	ワカメ	1						※	
	ねぎ	3						※	
	煮干	1							
	中みそ	6							0.2
デザート	みかん	1ヶ		0.5					
	まんじゅう	30							0.5
計			2	0.5	1.2	—	0.2	0.5	1.0

◎合計 5.4単位 栄養量 熱量 432kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 9.0g 糖質40g

1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量が増えます。

お寿司は 砂糖をたくさん使いますので要注意です。今日は合わせ酢にパルスweetを使用。また、糸こんにゃくで量を増やしてます。

※ 寿司の合わせ酢 1升分

砂糖 210g(パルスweetなら70g) 酢 180cc 塩30g 味の素 少々