

わかめ会 試食会

平成 22年 5月 15日

献立: ナシゴレン・ゴイクオン・ペンナムジョン・章魚西欄花・コンナムルクク・ナムル・わらび餅風

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ナシ ゴレン (マレー シア)	ごはん	100	2						
	もも肉	20			0.3				
	玉ねぎ・ピーマン	40						*	
	ムキえび	30			0.2				
	サンバルゴレン	少々							
	にんにく	適量							
	塩・こしょう	少々							
ゴイ クオン (ベトナ ム)	ライスペーパー	1枚	0.5						
	えび	1匹			0.3				
	キューリ	20						*	
	レタス	10						*	
	もやし	20						*	
	にら	5						*	味ポン
ペン ナム ジョン (韓国)	えのき茸	30						*	
	小麦粉	2	0.1						
	たまご	少々			*				
	塩、ごま油	少々					*		
章魚 西欄花 (北京)	ゆでたこ	20			0.2				
	ブロッコリー	40						*	
	酢	5							
	パルスweet	1							
	トウバンジャン	少々							
	ごま油	少々					*		
コンナム ルクク (韓国)	わかめ	少々						*	
	まいたけ	20						*	
	唐辛子	少々							
	しょうゆ	少々							
	にんにく	少々							
ナムル (韓国)	糸こんにゃく	40						*	
	ごま	1					*		
	油・大蒜	少々							
	糸唐辛子	少々							
わらび餅 (日本)	寒天クック	0.5						*	
	きなこ	少々			0.1				
	パルスweet	1							*
計			2.6	—	1.1	—	1.0	0.6	0.2

◎合計 5.5単位 栄養量 熱量440 kcal 蛋白質18.1g 脂肪15.1g 糖質54.6g

わらび餅風の作り方 材料: 粉寒天 1P(4g) 水500cc きなこ パルスweet

① 水と粉寒天を入れ よくかき混ぜ 沸騰させる。あら熱をとり 冷やす。

② きなこにパルスweetを入れる