

試 食 会

わかめ会

平成22年 7月10日

献立： 手巻き寿司 根菜汁 水菜のサラダ 人参ゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
手巻き 寿司	ごはん	150	3						
	のり	8						*	
	えび	60			0.6				
	卵	20			0.4				
	干しいたけ	2						*	
	シーチキン	10			0.3				
	酢	10							*
	パルスweet	5							
	塩	0.5							
	オーシャン	10			0.1				
	サラダ菜	10						*	
	糸こんにゃく	30						*	
	ねり梅	3							
マヨネーズ	3					0.3			
根菜汁	大根	50						*	
	人参	10						*	
	ごぼう	10						*	
	こんにゃく	30						*	
	本しめじ	10						*	
	ねぎ	5						*	
	しょう油	5							
	こしょう	少々							
水菜の サラダ	水 菜	30						*	
	トマト	15						*	
	ポン酢	3					0.2		
	オリーブ油	2							
	コショウ	少々							
人 参 ゼ リー	人 参	13						*	
	粉寒天	0.4							
	水	17						*	
	パルスweet	1							
	レモン汁	1							*
計			3	0	1.4	0	0.5	0.5	0.3

◎ 合計 5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.8g 糖質 39.9g

* 人参ゼリーの作り方(15個分)

- ①人参200g をゆで、200g のゆで汁と一緒にミキサーにかける
- ②水250cc に粉寒天1.5P(6g)を加え1～2分沸騰させる
- ③①のなかにパルスweet20gと人参を入れ、最後にレモン汁を加えて、カップに分け、冷やす。