



# 試 食 会

わかめ会

※1200kcal の献立（他は麺で調節のこと）

平成 22年 8月14日

献立： 冷麺、煮しめ、ゴーヤのソティ、冬瓜のスープ、コーヒーゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	冷麺	中華麺ゆで	100	2			0.5		ごま油  好みで 豆板醤 辛子  醤油
		豚	30			0.5			
		きゅうり	10						
		トマト	30					※	
		もやし	30					※	
		わかめ	5					※	
		しめじ	15					※	
		酢	5						
		パルスweet	2						
		しょうゆ	5						
	鶏ガラだし	1							
煮しめ	こんにゃく	33						※	0.1 煮干
	フロー	25						※	
	ゴーヤ	10			0.5				
	砂糖	2							
	醤油	少々							
ゴーヤのソティ	ゴーヤ	30						※	
	シラス干し	2			※				
	カツオ	小々			※				
	ごま油	3					0.3		
	しょうゆ	1							
冬瓜のスー プ	冬瓜	40						※	
	オクラ	2						※	
	塩	少々							
	コショウ	少々							
	しょうゆ	5							だし汁
コーヒー ゼリー	コーヒー	少々							フレッシュ1個
	パルスweet	2							12kcal
	寒天クック	1							
	フレッシュ	10					0.2		
計			2	—	1.0	—	1.0	0.6	0.4

◎ 合計 5.0単位 栄養量 熱量 400kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 13.2g

コーヒーゼリーの作り方(約8個分)

材料： 水600cc コーヒー大匙4杯 寒天 4g(1P) パルスweet25g

- ① 水の中に寒天を振り入れ、混ぜながら1～2分沸騰させる。
- ② 水溶きしたコーヒーとパルスweetを①を鍋に入れ、火にかける。全部溶けるまでゆっくりまぜる。
- ③ 混ぜたら火からおろし、荒熱をとり 容器に入れ 冷蔵庫で固める。