

試 食 会

わかめ会

平成 23年 9月 3日

献立:ゆで豚、煮しめ、ゴーヤのソティ、冬瓜のスープ、豆乳ゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん	ごはん	100	2						
ゆで豚	豚	60			1.0				
	塩	0.5							
	生姜	3						※	
	きゅうり	40						※	
	トマト	40						※	
	白味噌	8							
	辛子	1							0.2
	人工甘味料	2							
煮しめ	こんにゃく	33						※	
	えんどう	20						※	
	ゴーヤ	5			0.2				
	砂糖	2							0.1
	醤油	5							
ゴーヤのソティ	ゴーヤ	40						※	
	シラス干し	2			※				
	カツオ	少々			※				
	ごま油	2					0.2		
	しょうゆ	2							
冬瓜のスー	冬瓜	60						※	
ープ	オクラ	10						※	
	人参・生しいたけ	10						※	
	コショウ・コンソメ	少々							
豆乳ゼリー	豆乳	54			0.3				
	寒天クック	少々							
	パルスweet	5							
	マービー小豆	少々							0.2
計			2	—	1.5	—	0.2	0.6	0.5

◎ 合計 4.8単位 栄養量 熱量 384kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 10.0g

豆乳ゼリーの作り方(約12個分)

材料: 豆乳 500cc 水 500cc 寒天クック 2P パルスweet 40g

- ① 水の中に寒天を加え 沸騰させる。
- ② ①に豆乳を加え温める。※沸騰させないこと
- ③ ②にパルスweetを入れ火を止める。粗熱をとって冷蔵庫で固める。