

わかめ会 試食会

平成 24年 5月 12日

献立: ナシゴレン・生春巻き・豆腐焼き・あえもの・スープ・ごまあえ・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 風	ごはん	100	2						にんにく 塩・こしょう
	もも肉	20			0.3				
	玉ねぎ	40						*	
	ピーマン	10						*	
	ムキえび	少々			0.1				
	中華の素 油	少々 適量						*	
生春巻 風	卵	25			0.5				味ポン
	えび	1匹			0.3				
	キュウリ	20						*	
	レタス	10						*	
	もやし	20						*	
	にら	5						*	
豆腐 焼き	豆腐	20			0.1				ソース
	キャベツ	50						*	
	片栗粉	4	0.2						
	たまご	少々							
ごまあ え	糸こんにゃく	40						*	しょうゆ
	ごま	1					*		
	ごま油	少々					*		
あえもの	いか	20			0.2				豆板醤
	ブロッコリー	40						*	
	酢	3							
	パルスweet	0.6							
スープ	わかめ	少々						*	しょうゆ
	まいたけ	20						*	
	糸唐辛子	少々							
わらび 餅風	寒天クック	0.5						*	*
	きなこ	少々			0.1				
	パルスweet	1							
計			2.2	—	1.6	—	1.0	0.6	0.1

◎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。カットする。
- ② きなこにパルスweetを入れる