

試 食 会

わかめ会

平成 24年 6月 9日

献立:冷しゃぶサラダ・切昆布の煮付け・ソティ・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
ごはん	ごはん	100	2						
冷しゃぶ サラダ	豚	60			1				
	塩	1							
	生姜	3						※	
	きゅうり	40						※	
	海藻サラダ	3						※	
	トマト	25						※	
	もやし	30						※	
	白味噌	8							0.2
	辛子	1							※
	パルスweet	1							※
切昆布 と 大豆の 煮付け	切昆布	30						※	
	大豆	10			0.5				
	醤油	3							
	煮干	少々							
ソティ	フロー	30						※	
	しょうゆ	1							
	ごま油	2					0.2		
レタスの スープ	レタス	30						※	
	にんじん	1						※	
	生しいたけ	10						※	
	コンソメ	少々					※		
	コショウ	少々							
コーヒー ゼリー	コーヒー	8							
	寒天クック	少々						※	フレッシュ
	パルスweet	2							12kca
	フレッシュ	1個					0.2		
計			2	—	1.5	0.1	0.4	0.6	0.4

◎ 合計 5単位 栄養量 熱量 400kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 11.0g

コーヒーゼリーの作り方(約12個分)

材料: 水1000cc コーヒー大匙4杯 パルスweet30g 寒天クック 2P

① 水の中に寒天クックを入れ沸騰させる。

② ①の鍋にコーヒーを入れ、全部溶けるまでゆっくり混ぜる。

※ 火を止め沸騰させないこと

③ 混ぜたら火からおろし、容器に入れ粗熱をとって冷蔵庫で固める。