

試 食 会

わかめ会

平成24年 8月11日

献立:ひつまぶし・ごまあえ・てんぷら・焼き茄子・きのこ汁・トマトゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ひつまぶし	米	50	2						
	うなぎ	40			1.0				
	ごぼう	15						※	
	にんじん	10						※	
	干しいたけ	1						※	
	エダマメ	10			※				
	濃口醤油	少々							
ごまあえ	だいこん	50						※	
	きゅうり	10						※	
	しらす干し	3			0.1				
	ごま	1					※		
	酢・しょうゆ	3・3							
きのこ汁	しめじ	10						※	
	わかめ	5						※	
	三つ葉	5						※	
	中味噌	10							0.3
	煮干	1							
てんぷら	まいたけ	10						※	ごぼうは 下味付 (衣に塩 無し)
	ごぼう	10						※	
	にんじん	10						※	
	生姜	10						※	
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
焼き茄子	なす	80						※	
	味ポン酢	3							
ソテイ	ゴーヤ	40						※	
	ごま油・醤油	少々					※		
トマトゼリー	寒天	少々						※	
	パルスweet	1							※
	トマトジュース	40	*					※	
計			2.2	—	1.1	—	0.6	0.6	0.3

◎ 合計4, 8単位 栄養量 熱量384kcal 蛋白質17. 8g 脂肪10. 7g 糖質 48.7g
上記は 1,200kcalの献立です。

※1,400~1,600kcalの方はごはんの量を増やして(50g~)ください

トマトゼリー(6個分): トマトジュース2缶・寒天クック1Pと水100ccとパルスweet(好み)

作り方: 寒天を加えた水を沸騰させた後 あら熱をとり少しづつ トマトジュース
を注ぎ カップに入れ冷やす