



# 試食会 わかめ会

平成24年11月10日

献立：五穀パン・ムニエル・大根のソティ・シチュウ・柿羊羹

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
五穀 食パン	食パン	60	2.0						
	(ごはん)	100							
ムニエ ル	白身魚	60			0.6				少々
	カレー粉	少々							
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
	フロー	30						※	
	しょうゆ	3							
	トマト	30						※	
	レタス	10							
	梅・マヨネーズ	少々・5						0.5	
大根の ソティ	大根	50						※	
	しょうゆ	3							
	ごま油	1					0.1		
	にんにく	少々						※	
シチュ ウ	コーン	10	※						
	たまねぎ	50						※	
	にんじん	20						※	
	しめじ	10						※	
	グリーンピース	10	※						
	シチュウの素	15							80kcal
	牛乳	40					0.3		
柿 羊羹風	寒天クック	1						※	
	柿	30		0.2					
	パルスweet	1							
計			2.3	0.2	0.6	0.3	1.0	0.7	1.0

合計6.1単位 栄養量 熱量 488kcal 蛋白質18.8g 脂肪19.8g 糖質49.7g

上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方はパンの量を増やしてください。食パン1枚60g・2単位(160kcal) ※パンより ごはんの希望は1200kcalの方は100g計量・1400kcal・1600kcalは150g~200g計量

\*柿羊羹風の作り方\* 柿2個・寒天クック1P・水500cc・パルスweet17g

- ① 柿の皮をむき、少量の水を入れミキサーにかける。
  - ② 500ccの水の中に寒天クック1pを入れ 1分間沸騰させる。
  - ③ ①を入れ 混ぜ合わせ降ろしパルスweetを入れ 容器に入れ冷やす。
- ※ 熟し柿を利用すると良いが 普通の柿は加熱するとおいしい(レモン汁を)