



試 食 会

わかめ会

平成25年 8月10日

献立：ソーメン・焼魚・揚げびたし・オクラわさび和え・水羊羹

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ソーメン	ソーメン	50	2.5						
	ワカメ	1						*	
	キューリ	10						*	
	ごま	少々					*		
	だし汁	15							
	ねぎ	少々							*
焼魚	魚	60			1.0				
	だいこん	50						*	
	ごま	少々					*		
	酢・しょうゆ	少々							
	トマト	25							
揚げ びたし	なす	40						*	
	パプリカ	20						*	
	ピーマン	10						*	
	生しいたけ	10						*	
	かぼちゃ	20	*						
	ポン酢	10							
	大根おろし	20						*	
	油(揚げ油)	6					0.6		
わさび あえ	おくら	25						*	
	きくらげ	2						*	
	マヨネーズ	3					0.3		
	ワサビ	少々							*
水羊羹	小豆	5	0.2						
	ラカント	10							*
	寒天クック	少々							
計			2.7	—	1.0	—	1.0	0.7	*

◎ 合計5.4単位 栄養量 熱量432kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 14.7g 糖質 57.7g
 上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方は主食の量を増やしてください。乾麺はエネルギーが高い食品です。1単位20g(80kcal)・乾麺は約3倍になります。一度 計量してください。

水羊羹：小豆 100gを炊いておく。寒天クック1Pに(小豆の茹で汁と水で500ccにして)加熱する。沸騰後 パルスweet50gと小豆を入れ混ぜあわせる。火を止めバットに移し、冷蔵庫で冷やし固める