



試 食 会

わかめ会

平成26年 6月11日

献立 : 冷麦 ・ 焼魚 ・ ひじき大豆 ・ 揚げびたし ・ 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
冷 麦	冷 麦	40	2.0						
	ワカメ	1						*	
	キューリ	10						*	
	だし汁	15							
	ねぎ	少々						*	
焼 魚	魚	60			1.0				
ごま あえ	フロー	30						*	
	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		
ひじき 大豆	ひじき	4						*	
	人参、ねぎ	10・10						*	
	大豆	10			0.5				
	砂糖・醤油	少々							*
水羊羹	小 豆	5	0.2						
	パルスweet	10							*
	寒天クック	少々							
計			2.3	—	1.5	—	0.7	0.7	*

◎ 合計5.3単位 栄養量 熱量424kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 14.5g 糖質 50.4g
 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