試　食　会　　わ か め 会

平成 27年 4月 8日

献立： 山菜寿司、赤だし、煮しめ、したし・デザート

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
山菜	ごはん	100	2．0						
寿司	むきエビ	10			0．1				
	あなご	20			0．5				
	たけのこ	20						※	
	人　参	10						※	
	山　菜	30						※	
	グリンピース	5							
	酢	8	※						
	さとう	2							0．1
	パルスイート	6							※
	しょうゆ	10							
	卵	10			0．2		※		
赤だし	わかめ	少々						※	赤味噌0．2
	しめじ	10						※	
煮しめ	コーヤ	10			0．5				
	だいこん	30						※	
	えんどう	10						※	
	こんにゃく	33						※	
	さとう	3							0．2
	しょうゆ	6							
したし	ほうれん草	50						※	
	ごま	1					※		
	しょうゆ	1							
デザート	南瓜	25	0．3						
	パルスイート	少々							
計			2．3		1．3	—	※	0．6	0．5

◎ 合計4．8単位 栄養量 熱量384kcal 蛋白質 18.8g 脂肪7.0g 糖質 45.4g

◎1200kcal の方の献立です。お寿司は砂糖や塩の使用量が多くなりますので注意してください

かぼちゃ羊羹風 材料 かぼちゃ250g パルスイート18g 寒天クック1P 水250g

作り方 ①かぼちゃは皮と種をとり 薄くカットして柔らかくなるまでレンジにかける

②熱いうちにつぶし 裏ごしする。

③鍋に寒天クック・水・①を入れ1，2分沸騰させ、バットに移し冷やし固める

※ 気温が上昇してきました。食中毒に注意しましょう。

1 健康管理が大切

2 つけない・・洗浄（手・材料・調理器具） ふやさない・・時間（早く食べる）・冷蔵・冷凍 殺菌する・・加熱（十分な加熱）・日光消毒・漂白剤の使用