



試 食 会



わかめ会
平成28年 3月2日

献立:おにぎらず・大豆スープ・ソティ・さけのマリネ・デザート(小豆寒天)

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
おにぎ らず	ごはん	100	2						のり 1枚
	ごぼう・人参	20・10						※	
	むきえび	20			0.2				
	小麦粉	2	※						
	油	2					0.2		
	しょうゆ	2							
	さとう	少々							※
スープ	だいず	10			0.5				
	きゃべつ	50						※	
	にんじん	10						※	
	ブロッコリー	30						※	
	コンソメ	3							カレー粉
ソティ	大 根	40						※	
	人 参	10						※	
	ピーマン	10						※	
	こしょう	少々							
	ごま油	1					0.1		
	にんにく醤油	少々							
さけの マリネ	さけ・小麦粉	30	※		0.5				
	たまねぎ	40						※	
	油	2					0.2		
	オクラ	10						※	
	味ぽん・辛子	3・1							
小豆 寒天	小豆	8	0.3						
	寒天クック	1						※	
	パルスweet	5							
計		2.3	—	1.2	—	0.3	0.8	※	

◎合計 4.7単位 栄養量 熱量 376kcal 蛋白質17.6g 脂肪9.5g 糖質55.6g
上記は 1,200kcalの献立です。

※ 1400kcal~1600kcalの方はごはんの量を50g~100g増やしてください

◎ 小豆寒天の作り方

- ① 小豆を灰汁をとりながら炊き、パルスweetで味付けをする。
- ② ①に水分量500cc=寒天1P(4g)入れ1~2分間沸騰させ、冷蔵庫で冷やす