



試食会

わかめ会

平成29年 2月 22日

献立 : 五目そば・ごま豆腐・ひじきの煮付・揚げびたし・わらびもち風

| 献立名 | 材料名 | 数量(g) | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|--------|-------------|-------|-----|----|-----|----|-----|-----|---------------------|
| 五目そば | そば | 120 | 2.0 | | | | | | |
| | 豚肉 | 20 | | | 0.3 | | | | |
| | はくさい | 10 | | | | | | * | |
| | にんじん | 15 | | | | | | * | |
| | もやし | 少々 | | | | | | * | |
| | ゆで卵 | 25 | | | 0.5 | | | | |
| | 煮干し しょうゆ | | | | | | | | |
| ごま豆腐 | ごま豆腐 | 25 | | | | | | * | |
| | トマト | 25 | | | | | | * | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | | |
| | わさび | 少々 | | | | | | | |
| 揚げびたし | ムキえび | 40 | | | 0.4 | | | | |
| | なす | 20 | | | | | | * | なすと かぼちゃ を素揚げ |
| | 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 | 40 | | | | | | * | |
| | 油(揚げ油) | 6 | | | | | 0.6 | | |
| | | | | | | | | | |
| ひじきの炒煮 | ひじき | 4 | | | | | | * | |
| | 人参・ねぎ | 10・10 | | | | | | * | |
| | 砂糖・醤油 | 2・3 | | | | | | | * |
| わらび餅風 | 寒天クック | 0.3 | | | | | | | |
| | パルスweet | 4 | | | | | | | |
| | きなこ | 少々 | | | * | | | | |
| 計 | | | 2.2 | — | 1.2 | — | 0.6 | 0.5 | * |

◎ 合計 4.5 単位 栄養量 熱量 360kcal 蛋白質 16g 脂肪 11.9g 糖質 47.8g
 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。麺はエネルギーが高い食品です。1単位60g(80kcal)
 一度 自分の好きな麺類を計量してください。

寒天ゼリー: 鍋に 寒天クック1P(4g)と 水600cc入れ1~分 沸騰させる。
 火を止めバットに移し、冷蔵庫で冷やし固める