

# 試 食 会

わかめ会

平成 30年11月10日

献立： 和風カツ、したし、サラダ、カレー風味ポトフ、牛乳ゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん	ごはん	100	2						
和風カツ	豚	60			1.0				
	塩・こしょう	0.1							
	小麦粉	3	0.15						
	パン粉	3	0.15						
	油	6					0.6		
	だいこん	40						※	
	カツオ	少々							
	味ポン	2							※
	トマト	30						※	
したし	オクラ	30						※	しょうゆ
サラダ	ムキエビ	10			※				
	オーシャン	10			※				
	キャベツ	40						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	ドレッシング	10					0.3		
カレー風 味ポトフ	冬瓜	60						※	
	人参	10						※	
	ブロッコリー	30						※	
	コンソメ	少々							
	カレー粉(缶)	少々							コショウ
牛 乳 ゼリー	牛 乳	48				0.4			
	寒天クック	少々							
	小豆餡	5	※						※
計			2.3	—	1.0	0.4	0.9	0.6	0.5

合計5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 13.5g 炭水化物 50.5g

牛乳ゼリーの作り方（約12人分）

材料：牛乳 600cc 水 500cc 寒天クック 2P パルスweet 15g

小豆餡 少々(餡はパルスweetを使用)

- ① 水の中に寒天を加え 沸騰させる。
- ② ①に牛乳を加え温める。 ※ 沸騰させないこと
- ③ ②にパルスweetを 15g入れ火を止める。粗熱をとって冷蔵庫で固める。
- ④ ③に餡をのせる