

試 食 会

わかめ会

平成 31年 4月 6日

献立： 山菜おこわ、吸い物、煮しめ、したし・てんぷら・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 おこわ	米・もち米	50	2.0						
	山 菜	30						※	
	人 参	10						※	
	油揚げ	4			0.2			※	
	グリーンピース	5						※	
	干しいたけ	2						※	
	しょうゆ	5							
てんぷ ら	むきえび	20			0.2				
	ごぼう	30						※	
	にんじん	10						※	※
	てんぷら粉	5	※						
	油	5					0.5		
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				
	たまご	25			0.5				
	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	人参	25						※	寒天
	パルスweet	少々							
計			2.2		1.4	—	0.5	0.6	0.5

◎ 合計5.2単位 栄養量 熱量416kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 13.1g 糖質 55.4g

◎1200kcalの方の献立です。他の人はごはんの量を増やしてください。50g=80kcal

人参ゼリー 材料 人参300g パルスweet18g 寒天クック1P 水300cc~400cc
 作り方 ①人参は皮をむき 薄くカットして柔らかくなるまでレンジにかける
 ②熱いうちに同量の水を加えミキサーにかける。
 ③鍋に寒天クック・水を入れ1, 2分沸騰させ・②を入れ、レモン汁を加え、
 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・・・洗淨(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