

試 食 会

わかめ会

令和 元年 6月 8日

献立： 茹で豚サラダ・切昆布の煮付け・ソティ・スープ・わらび餅風

| 献立名 | 材料名 | 数量(g) | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------------------------|---------|-------|----|----|-----|----|-----|-----|---|
| ごはん | ごはん | 100 | 2 | | | | | | |
| 茹で豚 サラダ | 豚 | 60 | | | 1 | | | | |
| | 塩 | 1 | | | | | | | |
| | 生姜 | 3 | | | | | | ※ | |
| | きゅうり | 40 | | | | | | ※ | |
| | 海藻サラダ | 3 | | | | | | ※ | |
| | トマト | 25 | | | | | | ※ | |
| | 白味噌 | 8 | | | | | | | 0.2 |
| | 辛子・酢 | 1・5 | | | | | | | ※ |
| | パルスweet | 1 | | | | | | | |
| 切昆布 と 大豆の 煮付け | 切昆布 | 30 | | | | | | ※ | |
| | 大豆 | 10 | | | 0.5 | | | | |
| | 醤油 | 3 | | | | | | | |
| | 煮干 | 少々 | | | | | | | |
| ソティ | フロー | 30 | | | | | | ※ | |
| | しょうゆ | 1 | | | | | | | |
| | ごま油 | 2 | | | | | 0.2 | | |
| | カツオ | 少々 | | | | | | | |
| レタスの スープ | レタス | 30 | | | | | | ※ | |
| | にんじん | 10 | | | | | | ※ | |
| | 生しいたけ | 10 | | | | | | ※ | |
| | コンソメ | 少々 | | | | | ※ | | |
| | コショウ | 少々 | | | | | | | |
| わらび 餅風 | 寒天クック | 少々 | | | | | | ※ | |
| | パルスweet | 2 | | | | | | | |
| | きなこ | 5 | | | ※ | | | |  |
| 計 | | | 2 | — | 1.5 | — | 0.2 | 0.5 | 0.4 |

◎ 合計4.6単位 栄養量 熱量368kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 10.8g 炭水化物 50g

◎ 上記は 1200kcal の献立です。1400kcal から 1600kcal の方はごはんの量を 50g(80kcal) 増やしてください。

* わらび餅風の作り方 *

* 材料：粉寒天 1P(4g) 水 500cc きなこ パルスweet

- ① 水に粉寒天を入れ よくかき混ぜ 沸騰させる。あら熱をとり 冷やす。
- ② きなこにパルスweetを入れ、カットした①にかける