



試食会 わかめ会

平成23年 6月11日

献立：和風パスタ・ムニエル・大豆と切昆布・スープ・牛乳かん

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
和風 パスタ	スパゲティ	40	2.0						
	ベーコン	10					0.5		
	しめじ	20						*	アンチョビ
	舞茸	20						*	大蒜
	たまねぎ	40						*	塩
	オリーブ油	5					0.5		こしょう
ムニ エル	白身魚	60			0.6				
	カレー粉	少々							少々
	小麦粉	4	0.2						
	油	4					0.4		
	フロー	30						*	
	しょうゆ	3							
	トマト	30						*	
大豆と 切昆布 の煮付 け	大豆	10			0.5				
	切昆布	20						*	
	さとう	2							※
	しょうゆ	5							
冷 スープ	ブロッコリー	25						*	
	たまねぎ	20						*	
	にんじん	10						*	*
	コンソメ	少々					*		
牛乳 かん	寒天クック	40							
	牛乳	30				0.2			
	パルスweet	4							
	みかん缶	10		※					※
	りんご等	30		※					少々
計			2.2	※	1.1	0.2	1.4	0.7	0.2

合計5.8単位 栄養量 熱量 464kcal 蛋白質18.8g 脂肪19.8g 糖質49.7g

上記は 1,200kcalの献立です。1,400~1,600kcalの方はパスタの量を増やしてください。(本日はスパゲティを茹であがり50g=1単位に計量しています)

乾麺はエネルギーが高い食品です。1単位20g(80kcal) 注意してください

牛乳かんの作り方

300ccの水の中に寒天クック1pを入れ 1分間沸騰させ、弱火にして牛乳1pを静かに混ぜ、パルスweetを入れ 降ろし 冷やし固める。お好みで果物を添えて、また黄粉(人口甘味料入)をかけてもおいしいです。