

# 試 食 会

わかめ会

平成 24年 9月 1日

献立:ゆで豚、野菜のソティ、ゴーヤの佃煮、冬瓜のスープ、豆乳ゼリー

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						
ゆで豚	豚	60			1.0				
	塩	0.5							
	生姜	3						※	
	きゅうり	40						※	
	トマト	40						※	
	白味噌	8							0.2
	辛子	1							
	さとう	2							※
ソティ	もやし	30						※	
	にんじん	20						※	
	ピーマン	20						※	
	キムチの素	5							※
ゴーヤの 佃煮	ゴーヤ	40						※	
	シラス干し	2			※				
	カツオ	少々			※				
	人工甘味料	2							
	しょうゆ	2							
冬瓜のス ープ	冬瓜	60						※	
	オクラ	10						※	
	人参・生しいたけ	10						※	
	コショウ・コンソメ	少々							
豆乳 ゼリー	豆乳	54			0.3				
	寒天クック	少々							
	パルスweet	5							
	きなこ	少々			0.1				
計			2	—	1.5	—	—	0.6	0.5

◎ 合計4.6単位 栄養量 熱量368kcal 蛋白質 20.5g 脂肪8.1g 炭水化物44g

## 豆乳ゼリーの作り方 (約12人分)

材料: 豆乳 500cc 水 500cc 寒天クック 2P パルスweet 20g きな粉

- ① 水の中に寒天を加え 沸騰させる。
- ② ①に豆乳を加え温める。※沸騰させないこと
- ③ ②にパルスweetを5g入れ火を止める。粗熱をとって冷蔵庫で固める。
- ④ きな粉にパルスweetを入れ混ぜ合わせる。