

# 試 食 会

わかめ会

平成 24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						※	
	もやし	30						※	
	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	0.6	0.4

◎ 合計4.7単位 栄養量 熱量376kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 9.9g 炭水化物44g

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

## \* 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 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