

# 試 食 会

わかめ会  
平成 25年 7月 13日

献立： シーフードカレー、 温野菜、 ヨーグルトサラダ、 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
シーフ ード カレー	ごはん	100g	2						
	えび	60			0.5				
	ホタテ	30			0.3				
	人 参	20						※	
	玉ねぎ	60						※	
	トマト	20						※	
	カレー粉	20					0.5		※ 0.5
温野菜	キャベツ	30						※	
	ブロッコリー	30						※	
	人 参	10						※	
サラダ	きゅうり	30						※	
	にんじん	40						※	
	大 豆	10			0.2				
	きくらげ	1						※	
	ヨーグルト	24				0.2			
	マヨネーズ	10					1.0		
	ごま	少々					※		
デザート (人参 ゼリー)	人 参	20							
	パルスweet	2							
	寒天クック	少々							
計			2.0	—	1.0	0.2	1.5	0.5	0.5

◎合計5.7単位 栄養量 熱量456kcal 蛋白質16.3g 脂肪20g 糖質 43.2g

◎1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量を増やしましょう。

(1400kcal~1600kcalの方は50gから100g増やしてください。)

※ 芋や豆の多いカレーはごはんの量に注意してください。

※ カレーのルーには塩分と油が多く含まれます。

## \*人参ゼリーの作り方(10個分)

- ①人参200gを200gのゆで汁と一緒にゆで、ミキサーにかける
- ②水250ccに粉寒天(寒天クック)1(本)=(4g)を加え1~2分沸騰させる
- ③②のなかにパルスweet20gと①を入れ、混ぜ合わせ 最後にレモン汁を加えて、カップに分け、冷やす。