



# 試 食 会

わかめ会

平成26年7月16日

献立： 五目寿司・煮付け・サラダ・吸い物

デザート：にんじんゼリー

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
山菜寿司	ごはん	100	2						
	あなご	20			0.5				
	むきエビ	20			0.5				
	たけのこ	30						※	
	人参・グリーンピース	10・10						※	
	かんぴょう・干椎茸	3・3						※	
	パルスweet	10							
	酢・塩	1							
	たまご	12							
	生姜(甘酢)	10			0.2				砂糖
	しょうゆ	10							0.3
煮付け	糸こんにゃく	70						※	
	にんじん	10						※	
	糸早煮昆布	3						※	
	しょうゆ	2							
	ごま油	2					0.2		
吸い物	あさりムキミ	10			0.1				
	ワカメ	10						※	
	煮干	1							
	しょうゆ	6							
サラダ	ブロッコリー	30						※	
	きゅうり	20						※	
	にんじん	10						※	
	ごまドレ	5					0.5		
人参ゼリー	にんじん	40						※	
	粉寒天	0.2							
	パルスweet	4							
	レモン	少々							
計			2	—	1.3	—	0.7	0.8	0.3

◎合計 5.1単位 栄養量 熱量 408kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 14g 糖質 52.9g  
1,200kcalの方の献立です。その他の方はごはんの量が増えます。

お寿司は 砂糖をたくさん使いますので要注意です。今日は合わせ酢にパルスweetを使用

※寿司の合わせ酢 1升分砂糖 200g(パルスweetなら66g) 酢 180cc 塩30g 味の素 少々

\*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。