

試 食 会

わかめ会

平成 26年 9月10日

献立:和風カツ、こんにゃくの金平、サラダ、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						
和風カツ	豚	60			1.0				
	塩・こしょう	0.1							
	小麦粉	3	0.15						
	パン粉	3	0.15						
	油	6					0.6		
	だいこん	40						※	
	カツオ 味ポン	少々 2							※
ソティ	フロー	30						※	しょうゆ
サラダ	きゅうり	30						※	昆布 生姜
	トマト	30						※	
こんにゃく の きんぴら	こんにゃく	40						※	
	にんじん	10						※	
	ピーマン	少々						※	
	しょうゆ	2							
	煮干し	2							
	ごま油	1					0.1		
冬瓜の スープ	冬瓜	60						※	
	オクラ	10						※	
	人参・生しいたけ	10・10						※	
	コショウ・コンソメ	少々							
豆 乳 ゼリー	豆乳	42			0.2				
	寒天クック	少々							
	小豆餡	5	※						※
計			2.3	—	1.2	—	0.7	0.7	0.5

合計5.5単位 栄養量 熱量440kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 13.5g 炭水化物 50.5g

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 5g

小豆餡 少々(餡はジャンプの低カロリー餡を使用)

- 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 ③に餡をのせる