



# 試 食 会

わかめ会

平成 27年 8月 19日

献立:冷しゃぶサラダ・切昆布の煮付け・揚げ茄子・スープ・寒天餅風

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						
冷しゃぶ サラダ	豚	60			1				
	塩	1							
	生姜	3						※	
	きゅうり	40						※	
	わかめ	1						※	
	トマト	25						※	
	もやし	30						※	
	白味噌	8							0.2
	辛子	1							※
	パルスweet	1							※
切昆布 と 大豆の 煮付け	切昆布	20						※	
	大豆	10			0.5				
	醤油	3							
	煮干	少々							
揚げ茄子	なす	40						※	
	油	3					0.3		
	ポン酢	2							
冬瓜の スープ	冬瓜	30						※	
	にんじん	10						※	
	生しいたけ	10						※	
	コンソメ	少々					※		
	コショウ	少々							
寒天餅風	寒天クック	8						※	
	ラカント	少々							
	きなこ	5			※				
計			2	—	1.5	—	0.3	0.7	0.2

◎ 合計 4.7単位 栄養量 熱量 376kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 11.3g

◎ 1200kcal の方の献立です。以上の方はごはんの量を増やしてください。

## 寒天餅風

材料: 寒天クック 1P 水 500cc ラカント 少々 きなこ 少々

- ① 水の中に寒天クックを入れ沸騰させる。
- ② ①を容器に入れ 荒熱をとり 冷やし、固める。
- ③ サイコロにカットして きなこをかけ、ラカント(溶かしたもの)を上からかける。

