



試 食 会

平成 29年 11月 22日

献立: ぶっかけうどん・ きんぴら・ 柚子味噌田楽・ 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
ぶっかけ 温 うどん	うどん	200	2.5						
	たまねぎ	20						※	
	にんじん	10						※	
	豆腐	30	※		0.3				
	小麦粉	3					0.5		
	油	5						※	
	わかめ	1						※	
	ほうれんそう	20						※	
	だいこん	40						※	
	煮干し	3						※	
しょうゆ	10								
焼魚	さけ	40			0.7				
	えんどう	10						※	
きんぴら	ごぼう	50						※	
	にんじん	10						※	
	さとう	少々							※
	しょうゆ	5							
	ごま	1					※		
柚子味噌 田楽	だいこん	40						※	
	なす	40						※	
	白味噌	5							
	さとう	少々							※
	柚子	2							
デザート	ヨーグルト	10				※			パルスweet
	生クリーム	20					1.0		ゼラチン
	レモン汁	少々							少々
計			2.5	—	1.0	—	1.5	0.6	

◎ 合計 5.6単位 栄養量 熱量448kcal 蛋白質14g 脂肪17.9g 糖質54.1g
上記は 1,200kcalの献立です。

※ 麺類は吸収がよく 又 塩分もありますので 量を考えて 食べてください

吸収を考えると 野菜や海草を先に食べ ゆっくり よく噛んで 食べましょう

※ ヨーグルトケーキのつくり方 *材料*

①粉ゼラチン10g 水 大匙4杯(60cc) ②生クリーム200g+パルスweet33g

③プレーンヨーグルト 100g ④レモン汁 ⑤低カロリージャム 少々

1 ①をふやかし冷蔵庫に 2 ②を泡だて器で8分だてにする ①を湯煎して溶かす

3 泡立てた生クリームの中にヨーグルトとゼラチンを混ぜながら入れ、④を加える

4 3をバットに流し込み表面をならし冷す。よく冷えたらカットする。