

ひとり暮らし高齢者食事サービス 2月分<A>

(材料：1人分)

調味料の分量は目安です

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

2. みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

3. れんこんとささみの照り焼き

鶏ささみ	30 g
れんこん	35 g
片栗粉	小さじ 1/2
A { 酒	小さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
(ささみの下味用)	
B { 砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/4

- ①ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、Bを入れてよく揉む。
- ②れんこんは7mm幅くらいのちょう切りか半月切りにし、酢水(分量外)にさらして水気を切る。
- ③①②に片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を入れ、余分な粉をはたきながらささみを入れて焼いていく。
- ④表面が焼けてきたら、れんこんも入れて炒める。焦げ目が付いてきたらAを入れて、はじめは強火にして酸味をとばす。
- ⑤火を弱め、蓋をして蒸し焼きにする。汁気が減ってきたら蓋を開けて焦げ目が付くまで炒める。

4. ポテトサラダ

じゃがいも	30 g
ハム	1/2 枚
きゅうり	10 g
卵	1/4 個
酢	小さじ 1/2
砂糖・塩	少々

- ①きゅうりを薄切りにして塩(分量外)をまぶし、しんなりさせる。さっと洗って水気を絞る。
- ②ハムは短冊切りにする。
- ③じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、こぶきにする。少し粒が残るようにマッシュする。
- ④ゆで卵をフォークで食べやすく潰す。
- ⑤じゃがいもがまだ温かいうちに④に投入し、砂糖と酢を混ぜる。
- ⑥①と②を混ぜ、塩で味を整える。

5. ほうれん草とエノキのおかか和え

ほうれん草	30 g
えのき	10 g
かつおぶし	
塩	
しょうゆ	

- ①ほうれん草は塩茹でして、2.5cm幅に切る。
- ②えのきだけは、根元を切り2cm幅に切り茹でる。
- ③①と②の水気をよく切り、しょうゆとかつお節で和える。

6. がんもどきの煮付け

がんもどき	20 g
砂糖	3 g
しょうゆ・酒	各 3 g
みりん	3 g
だし汁	30 ml

- ①がんもどきは油抜きしておく。
- ②煮汁を煮立て、①を煮る。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 2月分

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. かきたま汁

豆腐	1/10 丁
みつば	3 g
卵	1/4 個
だし汁・しょうゆ	

3. 豚肉としいたけの煮物

豚もも肉（薄切）	40 g	
生しいたけ	1/2 枚	
ピーマン	10 g	
茹たけのこ	10 g	
にんじん	10 g	
A {	しょうゆ	2 g
	酒	3 g
	塩・こしょう	少々
	油	5 g

- ①豚もも肉は、2～3cm幅に切っておく。
ピーマン、しいたけは、縦に1.5cm角程に切る。
たけのこ、にんじんは薄めのくし切りにする。
- ②豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけ、
ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、
Aで調味する。

4. ひじきとツナのサラダ

乾燥ひじき	2 g
ツナ缶	15 g
ホールコーン缶	8 g
しょうゆ	
酢	
ごま油	
砂糖	
塩・こしょう	

右記参

- ①ひじきは水で洗って、たっぷりの水につけて
15分程戻す。ひじきをざるにあけ、水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かして、ひじきを2～3分茹でる。
茹であがったら、ざるにあけ水気を切る。
- ③ボールに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ツナとホールコーン、ひじきを③で和える。

【調味料4人分】

しょうゆ…大さじ1と1/2、酢…大さじ1
ごま油…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩・こしょう…少々

5. 里いもバーグ

里いも	50 g
たこ	10 g
干しいたけ	1 g
大葉	1/2 枚
だし汁・しょうゆ	
しょうが汁・みりん	

- ①里芋は半分切りにして柔らかく茹で、熱いうちに
潰して冷ましておく。たこは、サッと茹でて
5mm角程度に切る。
- ②干しいたけは水につけて戻し、みじん切りにする。
大葉はみじん切りにする。
- ③①と②を混ぜ合わせ、丸めてフライパンで焼く。
- ④タレを作り、③をタレでからめる。

6. ブロッコリーとじゃがいもの炒め物

ブロッコリー	30 g
じゃがいも	15 g
ベーコン	1/2 枚
油・塩・こしょう	

7. しば漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 2月分<C>

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

2. みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
たまねぎ	10 g
みそ、だし汁	

3. 鶏のから揚げ

鶏もも肉	40 g
片栗粉・油	
<調味料2人分>	
酒・しょうゆ・みりん…	各大さじ 1
しょうが汁…	大さじ 1/4

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②しょうが汁・しょうゆ・酒・みりん・砂糖で調味液を作る。
- ③②に①を漬けこむ。
- ④③に片栗粉をまぶし、油で色よく揚げる。

4. 里いものごま味噌和え

里いも	40 g
にんじん	15 g
ちくわ	1/3 本
みそ	小さじ 2/3
いりごま	小さじ 2/3
砂糖・みりん	小さじ各 1/3
だし汁	小さじ 1

- ①にんじん、ちくわは一口大の乱切りにする。
- ②里いもは皮をむき、一口大に切る。
- ③①と②を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、火にかけて野菜が柔らかくなったらゆでこぼす。
- ④すり鉢でゴマをすり、みそ、みりん、砂糖、だし汁を入れてよくすり混ぜる。
- ⑤④に③を熱いうちに入れ、混ぜる。

5. サラスパサラダ

サラスパ	5 g
きゅうり	10 g
カニかま	1/2 本
マヨネーズ・塩・こしょう	

- ①きゅうりは薄い輪切り、カニかまは横半分に切り、細かく裂いて、サッと湯を通し冷ましておく。
- ②サラスパを茹でて、少量の油をまぶし冷ましてから①とマヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。

6. 小松菜の煮浸し

小松菜	20 g
油揚げ	1/4 枚
しょうゆ・だし汁・みりん	

- ①小松菜はよく洗い、3cm程度の長さに切る。
- ②油揚げも食べやすい長さの短冊切りにする。
- ③だし汁、しょうゆ、みりん①②を煮る。

7. 白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 2月分<D>

(材料：1人分)

1. ごはん (ふりかけor梅干しor塩こんぶ)

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
みつば	3 g
だし汁・みそ	

3. 野菜とエビのかきあげ

むきえび	15 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
まいたけ	10 g
天ぷら粉	
塩・油	適宜

①水で軽く洗ったむきえびをボールに入れて塩を振り、なじませる。玉ねぎ、にんじん、まいたけは3mm幅位の千切りにし、むきえびと混ぜ合わせる。

②①のボールに天ぷら粉と水を入れ、揚げる硬さに調整する。油で色よく揚げる。

4. さつま揚げとじゃがいもの煮物

さつま揚げ	20 g
じゃがいも	30 g
しょうゆ・砂糖・酒	各3g
だし汁	15 ml

①さつま揚げ、じゃがいもは一口大に切る。

②しょうゆ、砂糖、酒、だし汁を煮立てた中に①を加えて煮付ける。

5. 大根の梅和え

大根	30 g
大葉	1/2 枚
梅肉	3 g
みりん・砂糖	
塩・しょうゆ	

①大根は0.5mm幅ほどのちょう切りにする。

②①を軽く少量の塩でもむ。

③大葉は千切りにする。

④②と③を梅肉、みりんで和える。

6. 絹さやと卵の炒め物

卵	1/2 個
絹さや	15 g
塩・こしょう・油	

①絹さやは、熱湯でサッと茹でる。

②フライパンに油を入れ、①を炒め、卵でとじる。

7. 白菜漬け