ひとり暮らし高齢者食事サービス　５月分<A>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（ゆかり）

２．わかめスープ

干しわかめ	適量
卵	1/4 個
玉ねぎ	20 g
鶏ガラスープの素	
塩・しょうゆ	

①たまねぎは皮をむき、薄い半月切りにする。
②鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープを加え、①を煮る。
③塩、しょうゆで味を調え、干しわかめ、溶き卵を加える。

３．豚ヒレ肉のケチャップ炒め

豚ヒレ肉		50 g
玉ねぎ		20 g
しめじ		10 g
A	ケチャップ	大さじ 1/2
	ウスターソース	5 g
	砂糖・酒	適量

①豚ヒレ肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
②玉ねぎは粗く刻み、しめじは小房にほぐす。
③豚ヒレ肉は油で炒め玉ねぎを加える。
④Aを③に加え、15分ほど煮る。
⑤塩・こしょうで味を調える。

４．小松菜とほうれん草のお浸し

小松菜	10 g
ほうれん草	10 g
かつおぶし	2 g
しょうゆ	適量

①小松菜とほうれん草は茹でて2.5㎝くらいの長さに切る。
②しょうゆとかつをぶしで和える。

５．じゃがいもの中華風サラダ

じゃがいも		30 g
ハム		1/2 枚
きゅうり		10 g
A	砂糖・ごま油 しょうゆ・酢	大さじ 1/2

①じゃがいもは千切りにして水に浸す。
②ハム、きゅうりも千切りにする。
③①を熱湯で茹でる。
④Aでドレッシングを作り、①と②を和える。

６．煮豆

水煮大豆	20 g
昆布	3 ㎝角
にんじん	10 g
こんにゃく	10 g
だし汁	30 cc
しょうゆ・砂糖	大さじ 1/2
みりん・酒	大さじ 1/4
塩	少々

①昆布はサッと拭いて汚れを取り、1.5㎝角に切る。
②にんじんは1㎝角に切る。こんにゃくは熱湯で茹でて臭みをぬき、1㎝角に切る。
③鍋に煮汁を入れて煮立て、①、②、水煮大豆を入れ煮る。
※煮汁のしょうゆを控えめにして薄い色に仕上げる。

７．きゅうりのきゅうちゃん漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　5月分<B>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

1．ごはん（梅干し）

2．すまし汁

干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
玉麩	2 個
しょうゆ・塩	
だし汁	

3．豆腐ハンバーグ

豆腐		1/10 丁
合いびき肉		50 g
玉ねぎ		30 g
パン粉		大さじ 1
卵		1/4 個
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1.5
	砂糖	大さじ 1.5
	しょうゆ	大さじ 2
	しょうが汁	小さじ 1
塩こしょう、油		適量

①玉ねぎは、細かめのみじん切りにして炒め、塩こしょうをして冷ましておく。
②豆腐は水切りする。
③①と②とほぐした卵、合いびき肉をよく混ぜ合わせパン粉で固さを調整し、塩こしょうをする。
④③の形を整え、フライパンで両面をよく焼く。
⑤Ａの調味料を混ぜ合わせ、照り焼きにする。

4．にんじんとコーンのサラダ

にんじん	20 g
ホールコーン缶	10 g
ツナ缶	10 g
マヨネーズ	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々

①ツナ缶は、水気をよく切ってざっくりほぐす。
②コーン缶の水気も切っておく。
③にんじんは細切りにし、熱湯で１～２分茹で、冷水にとって冷まし、水気をギュッと絞る。
④マヨネーズと酢を合わせ、①、②、③を加え塩、こしょうで味を調える。

5．厚揚げとキャベツのみそ炒め

厚揚げ		1/4 枚
キャベツ		10 g
にんじん		10 g
油		適宜
A	みそ	大さじ 1/4
	みりん	大さじ 1/4
	酒	大さじ 1/4
	砂糖	小さじ 1/4

①にんじんは皮をむき、薄めの拍子切りにする。
②キャベツは2.5cm角程の大きさに切る。
③厚揚げは面が四角になるように切り、1cm弱の厚さに切る。
④みそ、みりん、砂糖、酒を混ぜ合わせておく。
⑤油でにんじん、キャベツ、厚揚げを炒め、Aで調味する。

6．ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	40 g
かつおぶし	2 g
塩・しょうゆ・だし汁	適量

7．プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス　５月分<C>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（梅干し）

２．かき玉汁

卵	1/2 個
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
だし汁	200 cc
塩・しょうゆ	適量

①だし汁を煮立て、塩、しょうゆを加える。
②溶き卵を回し入れる。
③干しわかめ、ねぎを加える。

３．鶏ささみの揚げ焼き

鶏ささみ	40 g
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
卵	1/5 個
パン粉・油	

①鶏ささみは、塩・こしょうをしておく。
③①に小麦粉をまぶし、卵水をくぐらせ、パン粉をまぶし多めの油で焼く。

４．さやいんげんのソテー

さやいんげん	30 g
にんじん	20 g
バター	5 g
塩・こしょう	少々

①さやいんげんは、筋があれば取り斜めに切る。
②にんじんは薄めの短冊切りにする。
③フライパンにバターをいれ、①と②を炒め、塩、こしょうで味付けする。

５．がんもどきの煮付け

がんもどき	1 個
砂糖	3 g
しょうゆ・酒	各３ g
みりん	3 g
だし汁	30 cc

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。

６．キャベツのしらす和え

しらす干し	3 g
きゅうり	15 g
キャベツ	1/2 枚
しょうが	5 g
酢・しょうゆ・砂糖	適量

①きゅうりは輪切りにする。
②キャベツは一口大に切り、サッと塩茹でする。
③しょうがは皮をむき、細かい千切りにする。
④酢、砂糖、しょうゆで①～③を和え、しらす干しを混ぜる。

７．はくさい漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　５月分<D>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（ゆかり）

２．みそ汁

花切り干し	3 g
油あげ	1/4 枚
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

３．鮭のムニエル（１切れ）

生鮭	40 g
塩こしょう	適量
小麦粉・油	適量
バター	5 g

①鮭の水気をふき、塩、こしょうをする。
②5分程おき、水気をふいて小麦粉をまぶす。
③フライパンでサラダ油を熱し、バターを加えて溶かし両面を焼く。

４．さつまいもと豚肉の煮物

さつまいも		40 g
豚肉		30 g
油		適量
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/4
	だし汁	50 cc

①さつまいもはところどころ皮をむき、１cm幅の輪切り、または半月切りにする。
②フライパンに少量の油を入れ、豚肉を炒めさつまいもを一緒に炒める。
③Aで煮付ける。

５．ほうれん草とえのきのおかか和え

ほうれん草	30 g
えのき	10 g
かつおぶし	適量
塩	適量
しょうゆ	適量

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

６．枝豆の塩茹

枝豆	30 g
塩	少々

７．プチトマト