

ひとり暮らし高齢者食事サービス 7月分<A>

(材料：1人分)

1. きのこの混ぜご飯

米	70 g
しめじ	20 g
えのき	15 g
にんじん	10 g
しいたけ	15 g
油あげ	1/4 枚
A {	塩 小さじ 1/4
	しょうゆ 大さじ 1/8
	酒 大さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/4

- ①油あげは、熱湯で油抜きをしてから千切りにする。
- ②にんじんはさがきにする。
- ③きのこ類は他の材料に大きさを合わせて切る。
- ④①、②、③をAとだし汁で煮付けておく。
- ⑤ご飯は普通に炊き、④を混ぜる。

2. みそ汁

みつば	3 g
なめこ	5 g
豆腐	1/10 丁
だし汁・みそ	

3. 焼き魚

4. 水菜ともやしの和え物

水菜	25 g
もやし	30 g
塩・こしょう・ごま油	

- ①水菜は熱湯で色よく茹で、冷水にとって水気を切る。3～4cmの長さに切り、よくしぼる。
- ②もやしは熱湯でサッと茹でてザルにあげ、水気を切って冷ます。調味料で和える。

5. ほうれん草とベーコンの炒め物

ほうれん草	30 g
ベーコン	10 g
ホールコーン缶	5 g
油・塩こしょう	

- ①ほうれん草は2.5cm、ベーコンは0.5cm幅に切っておく。
- ②コーンは水気を切る。
- ③油で①と②を炒め、塩こしょうで味付ける。

6. 切干大根の煮物

切干大根	5 g
にんじん	10 g
油あげ	1/4 枚
【調味料2人分】	
A {	酒 小さじ 1/2弱
	砂糖 小さじ 1/2強
	しょうゆ 小さじ 1/2
だし汁、油	

- ①切干大根は水につけて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。にんじんは3cm程度の長さに切る。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、切干大根、にんじん、油あげの順に加えて炒める。
- ③油が回ったらだし汁を入れて煮立てる。Aを加えて混ぜ、落とし蓋をする。汁気がほとんどなくなるまで煮る。

7. 白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 7月分

(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
花切り大根	3 g
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

3. 鯖の塩焼き

4. ひじきときのこのごま炒め

ひじき	3 g
にんじん	15 g
エリンギ	1/6 本
えのき	20 g
A	酢 小さじ 2
	しょうゆ 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
	酒 小さじ 1
塩・油・白すりごま	適量

- ①ひじきは水で戻す。
- ②にんじんは5 cmの長さの千切りにする。
- ③エリンギは半分に切ってから、細かく裂く。
- ④えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
- ⑤①～④を油で炒め、Aで和える。
- ⑥白ごまをふりかける。

5. もやしと春雨の酢の物

乾燥はるさめ	5 g
もやし	10 g
きゅうり	10 g
卵	1/4 個
ハム	1/2 枚

【調味料2人分】

酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2

- ①はるさめを茹でる。
- ②もやしのひげをとって茹でる。
- ③錦糸卵を作り冷ます。ハムは千切りにし、サッと茹でる。
- ④きゅうりは千切りにする。
- ⑤調味料で①～④を和える。

6. アスパラとしめじのコンソメソテー

アスパラガス	20 g
しめじ	10 g
ハム	1/2 枚
コンソメ	0.5 g

- ①ハムは短冊切りにする。アスパラガスは根元を切り、はかまを取って斜め切りにする。
- ②しめじは小房に分ける。
- ③フライパンに油を入れ、材料を炒めてコンソメで味付けをする。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 7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)

調味料の分量は目安です

2. すまし汁

豆腐	1/10 丁
かまぼこ	5 g
みつば	3 g
だし汁・しょうゆ・塩	

3. 豚肉の炒め物

豚バラ	30 g
玉ねぎ	10 g
しいたけ	10 g
【調味料 2人分】	
A 酒、しょうゆ 小さじ 1/2	
B { 酒、しょうゆ 小さじ 1強	
みりん 小さじ 1強	
ごま油	

- ①豚肉は適当な大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③しいたけは小房に分ける。
- ④Bを混ぜ合わせ、調味料をつくる。
- ⑤ごま油で①を炒め、色が変わったら②を加えて炒める。③を入れて強火で炒め合わせる。

4. しらたきといんげんのうま煮

しらたき	20 g
さやいんげん	20 g
にんじん	5 g
【調味料 2人分】	
A { だし汁 60 cc	
酒、砂糖 小さじ 1/2	
しょうゆ 小さじ 1	
しょうが 少々	

- ①しらたきは熱湯でサッと茹で、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは細切り、さやいんげんは茹でてから細切りにする。
- ③鍋にA、①、にんじんを入れて中火で煮る。最後にさやいんげんを加えてひと煮立ちさせる。

5. きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり	1/4 本
干しわかめ	2 g
しょうが	2 g
【調味料2人分】	
A { だし汁、砂糖 小さじ 2	
塩 小さじ 1/6	
酢 大さじ 1	

- ①きゅうりは板ずりしてから洗い、薄い輪切りにする。
- ②しょうがは、針しょうがにする。
- ③わかめはもどし、熱湯をかけ冷水にとる。
- ④Aを合せ、①、②、③を和える。

6. 小松菜のしょう油和え

小松菜	25 g
にんじん	15 g
【調味料2人分】	
しょうゆ 小さじ 1	
だし汁 少々	

- ①小松菜を茹でて、水にとり水気をよく切り、3cm幅に切る。
- ②にんじんは、3cm長さの薄めの短冊切りにして塩茹でする。
- ③調味料で①と②を和える。

ひとり暮らし高齢者食事サービス 7月分<D>

(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

玉ねぎ	10 g
油あげ	1/4 枚
干しわかめ	適量
みそ・削りぶし	

3. なすと豚肉のケチャップ炒め

豚バラ肉(薄切り)	30 g
なす	30 g
ピーマン	10 g
【調味料2人分】	
A	しょうゆ 小さじ1/2
	酒 小さじ1/2
	ケチャップ 大さじ1/2強
B	しょうゆ 大さじ1/4
	みりん 大さじ1/2
片栗粉	適量

- ①豚肉は食べ易い大きさに切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶしておく。
- ②なすはくし切りにし、ピーマンは乱切りにする。
- ③①を炒めて皿に取り出し、②を炒めて火が通ったら豚肉を戻す。Bを加えて全体をよく絡めながら炒め合わせる。

4. きんぴらごぼう

ごぼう	20 g
にんじん	15 g
A	みりん 大さじ 1/4
	しょうゆ 大さじ 1/4
	砂糖 大さじ 1/4
	だし汁 大さじ 1/2
	酒 大さじ 1/4
油	

- ①ごぼうはさがきにして、水にさらす。にんじんもさがきにする。
- ②①をサッと茹で、水気をよく切る。
- ③フライパンに少量の油を引き、②を炒め、Aの調味料を加えて、炒め煮にする。

5. かぼちゃの煮つけ

かぼちゃ	40 g
だし汁	200 cc
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、3cm幅に切る。
- ②鍋に煮汁の材料を合わせ、かぼちゃを重ねるように並べ入れる。
- ③中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして蓋をする。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら蓋を外し、火を強めて鍋を揺すりながら汁気をとばす。

6. えのきだけと小松菜の和え物

えのき	10 g
小松菜	30 g
A	すりごま 大さじ 1/3
	しょうゆ 小さじ1弱
	みりん 小さじ 1/3

- ①えのきは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ②塩少々(分量外)を入れた熱湯で①をさっと茹でる。
- ③小松菜を茹でて水に取り、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ④②、③をAで和える。

7. 白菜漬け