

ひとり暮らし高齢者食事サービス 8月分<A>

(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

2. みそ汁

油揚げ	1/4 枚
たまねぎ	20 g
干しわかめ	適量
だし汁、みそ	

3. 鶏のから揚げ

鶏もも肉	40 g
片栗粉・油	
A	しょうゆ 大さじ 1/2
	酒 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	しょうが汁 小さじ 1

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②Aを合わせ、①を漬け込む。
- ③②に片栗粉をまぶし、油で色よく揚げる。

4. 五目煮

水煮大豆	10 g
豚薄切り肉	10 g
れんこん	10 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	1 g
こんにゃく	1/8 枚
だし汁	30 cc
(しいたけの戻し汁を含む)	
A	酒 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1
塩	少々

- ①水煮大豆は水洗いして、ざるにあげる。
- ②にんじん、れんこんは皮をむき1cm角に切る。
- ③干ししいたけは水で戻し1cm角に切る。
(もどし汁はだし汁として利用)
- ④こんにゃくは下茹でて臭みを抜き、1cm角に切るか、細かくちぎる。
- ⑤豚肉を細かく切る。
- ⑥鍋にだし汁を入れ、にんじん、れんこんを煮て、少し柔らかくなってきたら、こんにゃく、干ししいたけ、水煮大豆、豚肉、Aを入れ、アクを取りながら煮つめる。

5. おくらの梅酢和え

おくら	1.5 本
かつおぶし	1 g
梅肉	4 g
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 1/2

- ①おくらは熱湯で塩ゆでしてから、乱切りにする。
- ②しょうゆ、砂糖、梅肉を混ぜて、調味液を作る。
- ③おくらを②で和えて、かつおぶしを散らす。

6. 変わりナムル

小松菜	20 g
にんじん	10 g
もやし	10 g
しょうゆ・ごま油	小さじ 1/2
砂糖	適量

- ①小松菜は色よく茹でて3cmの長さに切る。
- ②にんじんは3cmの細切りにして、塩茹でておく。
- ③もやしも熱湯で茹でる。
- ④①、②、③をしょうゆ、砂糖、ごま油で和える。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 8月分

(材料：1人分)

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玉ねぎは皮をむき、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豚ヒレ肉を油で炒め、玉ねぎ、しめじを加える。
- ④Aを③に加え、炒める。

4. 小松菜のお浸し

小松菜	20 g
かつおぶし	2 g
しょうゆ	

- ①小松菜は、茹でて2.5cmくらいの長さに切る。
- ②しょうゆとかつおぶしで和える。

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 大さじ 1/2
	ごま油 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	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、②と③を和える。

6. ひじきの煮つけ

ひじき	3 g
干ししいたけ	5 g
にんじん	10 g
水煮大豆	5 g
A	だし汁 90 cc
	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

- ①ひじきと干ししいたけは水で戻す。
- ②にんじん、干ししいたけは千切りにする。
- ③鍋にごま油を入れ、②、ひじき、水煮大豆を入れ、Aを入れて煮付ける。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 8月分<C>

(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. 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玉ねぎは皮をむき、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. 豚肉と小松菜の塩チャンプルー

豚薄切り肉	40 g
木綿豆腐	1/4 丁
小松菜	40 g
卵	1/4 個
塩・こしょう	
片栗粉	
ごま油	
A { 酒	大さじ 1/2
ほんだし	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、片栗粉を加えてよく揉みこむ。
- ②豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ③小松菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豆腐、小松菜を加えてさらに炒める。
- ⑤小松菜がしんなりしてきたらAを加え混ぜる。
- ⑥溶き卵を加え、卵に火が通るまで炒める。

4. なすの田舎煮

なす	1/3 本
だし汁 (濃いめ)	50 cc
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2/3
ごま油	大さじ 1/2

- ①なすはヘタを取り、たて半分に切り4～5等分に乱切りにし、水にさらす。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、①のなすの水気をよく切って炒めて、油がまわったら、だし汁を入れる。
- ③砂糖と酒を入れ4～5分たったら、しょうゆを入れて煮詰める。

5. きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり	20 g
干しわかめ	5 g
しょうが	2 g
カニカマ	1/4 本
A { だし汁	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
酢	大さじ 1/2

- ①きゅうりは、板ずりしてから洗い、薄い輪切りにする。しょうがは針しょうがにする。
- ②カニカマは手で食べ易い大きさに裂く。
- ③わかめはもどしておく。
- ④Aを合わせ、①、②、③を和える。

6. もやしと切り干し大根のごま酢あえ

もやし	25 g
切り干し大根	3 g
油あげ	1/10 枚
【4人分の目安】	
白すりごま	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
A 酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
塩	2 つまみ

- ①もやしはひげ根を取り除く。切り干し大根は水で柔らかくなるまで戻す。油あげは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、もやし、切り干し大根、油揚げを順に茹でてはそれぞれ水にさらし、水気を絞る。
- ③Aをボウルに合わせ、②を加えて全体をあえる。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 8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

2. みそ汁

油揚げ	1/4 枚
たまねぎ	20 g
干しわかめ	適量
だし汁、みそ	

3. かじきの大葉巻き焼き

かじき	1 切
大葉	1 枚
A	しょうゆ 大さじ 1/4
	みりん 小さじ 1/2
	梅肉 適量
小麦粉、サラダ油	

- ①Aを混ぜ合わせてかじきにまぶし、10分位漬ける。
- ②大葉は縦半分に切る。
- ③①の汁気を切って②を巻き、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ④弱火で③の両面を焼き、中まで火を通す。

4. ひじきと切干し大根の煮物

乾燥ひじき	3 g
切干し大根	5 g
にんじん	10 g
だし汁	90 cc
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
油	

- ①ひじきは、30分程水で戻し、よく洗って水気を切る。
- ②切干し大根は洗って20分程度水で戻し水気を切る。
- ③にんじんをいちょう切りにする。
- ④鍋に油を入れて熱し、②と③を炒めて、その中へ①を入れてサッと炒める。だし汁、砂糖、しょうゆを加え中火で煮て、仕上げにみりんを加える。

5. 小松菜のごま和え

小松菜	30 g
にんじん	10 g
すりごま	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1

- ①にんじんは2.5cm程の細めの短冊切りにする。
- ②小松菜は塩ゆでして、2.5cmほどに切る。
- ③①と②としょうゆ、ごまで和える。

6. かぼちゃのソテー

かぼちゃ	30 g
油	
塩・こしょう	

- ①かぼちゃは5mm程度の薄さの一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、①を並べて色よく焼く。
- ③焼き上がった②に塩、こしょうをふる。

7. 白菜漬け