

ひとり暮らし高齢者食事サービス 12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す

2. すまし汁

干しわかめ	適量
玉ねぎ	15 g
かまぼこ	5 g
削り節・しょうゆ・塩	

3. 鶏肉のこってり照り焼き

鶏もも肉	40 g
塩・小麦粉	適宜
A	
しょうゆ	大さじ 1弱
みりん	大さじ 1弱
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1

- ①鶏肉は筋を切って脂肪を取り除き、開いて半分に切り、塩をふる。全体に小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。
- ③Aの調味料を加え、フタをして中火よりやや弱火で煮る。

4. 白菜と油揚げの蒸し煮

白菜	30 g
にんじん	15 g
油あげ	1/4 枚
A	
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3
ほんだし	少々

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は繊維にそって4cm程度の長さ、5mm幅の短冊切りにし、葉はザク切りにする。にんじんは、白菜に合わせ、薄い短冊切りにする。
- ②油揚げは細めの短冊切りにする。
- ③フライパンに①、②、Aを入れて蒸し煮にする。

5. 小松菜とれんこんのわさマヨ和え

小松菜	30 g
れんこん	10 g
【調味料2人分】	
A	
マヨネーズ	小さじ 1
練りわさび	少々
しょうゆ	小さじ 1/3
すりごま(炒りごま)	適量

- ①小松菜は熱湯で色よく茹でて、冷水にとる。
- ②水気を絞り、3cm程度の長さに切る。
- ③れんこんは皮をむいて薄切りにし、熱湯でサッと茹でてザルに上げる。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。

6. じゃがいもベーコン春巻き

はるまきの皮	1/2 枚
じゃがいも	10 g
玉ねぎ	10 g
ベーコン	10 g
油・水溶き小麦粉	
塩・こしょう・しょうゆ・砂糖	

- ①じゃがいもと玉ねぎを1cm角に切り、ラップに包んで電子レンジで火を通す。
- ②ベーコンは1cm角に切って油で炒める。
- ③②の中に①を加え、軽くじゃがいもがつぶれる位に炒めて塩、こしょう、しょうゆ、砂糖で味を調える。
- ④春巻きの皮で、③を包み水溶き小麦粉で端を止め、油でカラッと揚げる。

7. プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス 12月分

(材料：1人分)

1. ごはん（ごま塩）

調味料の分量は目安です

2. わかめスープ

卵	1/2 個
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
鶏ガラスープ・しょうゆ・塩	

3. 白身魚のフライ

白身魚（1切れ40g）	1切れ
卵、塩、こしょう	
パン粉、小麦粉、揚げ油	

4. ポテトサラダ

じゃがいも	30 g
きゅうり	10 g
ハム	1/4 枚
マヨネーズ	適宜
塩	少々

- ①きゅうりは、輪切りにしてサッと塩もみをしておく。
②ハムは千切りにして、サッと熱湯をくぐらせ、
冷ましておく。
③じゃがいもは熱湯に少しの塩を入れてゆでて、つぶし
冷ましておく。①、②、③をマヨネーズで和える。

5. 小松菜としめじの辛子和え

小松菜	30 g
しめじ	10 g
だし汁	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/4
みりん・塩	少々
辛子	小さじ 1/4

- ①しめじは小房を分け、小松菜はそれぞれ茹である。
②小松菜は、2cmほどに切りよく水気を切る。
③調味液を作り、小松菜としめじを和える。

6. なすのそぼろ煮

なす	30 g
鶏ひき肉	10 g
にんじん	10 g
しょうが	5 g
砂糖・みりん	各小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	適宜
油	少々

- ①なすは縦半分に切り、皮に浅く切れ込みを入れ、3cm
幅に切り、多めの油で焼く。
②にんじんは千切りにする。しょうがはすりおろし、
ひき肉としょうがとにんじんを炒める。
③よく炒めた②に調味料とだし汁、①を入れて煮る。

7. しば漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 12月分<C>

(材料: 1人分)

1. ごはん (梅干し)

調味料の分量は目安です

2. すまし汁

干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
玉ねぎ	2 個
しょうゆ・塩	
だし汁	

3. 豆腐ハンバーグ

豆腐	1/10 丁
合いひき肉	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とうふは、茹でて水気を切って、布巾で絞る。
- ③①と②とほぐした卵、合いひ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。
- ④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	30 g
ホールコーン缶	15 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	

- 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
みそ・みりん	各小さじ 1
砂糖・酒	

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

6. ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	45 g
かつおぶし	3 g
塩・しょうゆ・だし汁	

7. さくら漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 12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. キャベツとハムのスープ

ハム	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	10 g
水	150 cc
コンソメ	1/2 個
塩こしょう	適量

- ①キャベツは荒い千切りにする。にんじんは3cmの長さの千切りにする。ハムは1cm幅に切る。
②①を炒め、水を入れコンソメ、塩、こしょうで味をつける。

3. 豚肉のしょうが焼き

豚肉	40 g
しょうが汁	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
油	適量

- ①しょうがはすりおろす。
②しょうゆ、しょうが、みりんに豚肉を漬け込んでおく。
③油を少量入れたフライパンで②をよく焼く。

4. 大根のきんぴら

だいこん	40 g
にんじん	20 g
ピーマン	1/4 個
油・しょうゆ・みりん	
だし汁	

- ①大根、にんじん、ピーマンは千切りにする。
②鍋に油を熱し、だいこん、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
③しんなりしたら、しょうゆ、みりん、だし汁を加える。

5. 小松菜とえのきだけのおかか和え

小松菜	30 g
えのき	10 g
かつおぶし・しょうゆ	
だし汁	

- ①小松菜、えのきは茹でて食べ易い大きさに切る。
②①を調味料で和える。

6. 香ばし油あげと水菜の煮浸し風

水菜	20 g
油あげ	1/10 枚
【調味料2人分】	
A みりん	小さじ 2/3
A 砂糖	小さじ 1/2
A ショウガ	小さじ 1/2
だし汁	70 ml

- ①油あげは、短冊切りにしてフライパンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
②水菜は根を落として食べ易い長さに切る。
③②をサッと茹でて冷水にとり、水気をよく絞る。
④だし汁を沸かし、Aを入れて調味する。
⑤再度煮立ったら水菜を入れ①の油揚げも入れてサッと煮たら、火を切りしばらく煮汁に浸す。

7. プチトマト