

ひとり暮らし高齢者食事サービス 4月分<A>

(材料：1人分)

1. ごはん (梅干し)

調味料の分量は目安です

2. みそ汁

もやし	20 g
油あげ	1/4 枚
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

3. 鶏もも肉のみそ炒め煮

鶏もも肉	50 g
油	適量
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
みそ	大さじ 1/2

- ①鶏肉は一口大に切っておく。
- ②油で鶏肉を焼き、表面に色がついたら合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

4. キャベツとブロッコリーのさっと煮

キャベツ	1/2 枚
ブロッコリー	30 g
【調味料2人分】	
ごま油	小さじ 1
A	しょうゆ 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
	だし汁 50 cc

- ①キャベツとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油で①を炒める。
- ③全体に油が回ったらAを加え、沸騰したら弱火で4~5分煮る。

5. 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、塩茹でしておく。
- 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。

6. 切り干大根と里芋の煮物

切り干大根	5 g
里芋	20 g
厚揚げ	1/10 枚
A	だし汁 90 cc
	酒 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2

- ①切り干し大根は20分ほど水で戻し、よく洗って水気を切る。
- ②里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④①、②、③をAで煮る。

7. 白菜漬

ひとり暮らし高齢者食事サービス 4月分

(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
たまご	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. アスパラガスのお浸し

アスパラガス	30 g
かつおぶし	3 g
しょうゆ	

- ①アスパラガスは、下の方の皮をむき茹でて斜めの薄切りにする。
- ②しょうゆとかつおぶしで和える。

5. ジャがいものエビサラダ

じゃがいも	40 g
むきえび	15 g
きゅうり	15 g
A {	レモン汁 大さじ 1
	オリーブ油 大さじ 1
	塩・こしょう 適量

- ①じゃがいもは、ゆでるか電子レンジにかける。
- ②エビは、サッと塩ゆでする。
- ③きゅうりは輪切りにする。
- ④Aでドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③を④で和える。

6. ひじきの煮つけ

ひじき	3 g
干しいたけ	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ひじきと干しいたけは水で戻す。
- ②にんじん、干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. 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 4月分<C>

(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

とうふ	1/10 丁
ねぎ	10 g
大根	5 g
みそ・だし汁	

3. 鶏肉とごぼうの炒め煮

鶏もも肉	50 g
ごぼう	30 g
油	適量
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
みそ	大さじ 1

- ①鶏肉は一口大に切っておく。
- ②ごぼうは、皮をこそげ洗い、斜めうす切りにし茹でておく。
- ③油で鶏肉を焼き、表面に色がついたらごぼうを加える。調味料を加え、汁がなくなるまで煮る。

4. 若竹煮

たけのこ	30 g	
生わかめ	10 g	
A {	だし汁	100 g
	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2

- ①たけのこは、ゆでたものを1口大に切る。
- ②生わかめは水洗いし、長ければ切っておく。
- ③Aの汁で①を煮付ける。

5. さやえんどうと卵の炒め物

さやえんどう	20 g
きくらげ	10 g
卵	1/2 個
塩・こしょう	適量
油	適量

- ①きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②さやえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。
- ③卵を溶き、大きめの炒り卵を作り、皿にあげる。
- ④さやえんどうを油で炒め①を加え、塩、こしょうで味付けし③の卵を混ぜる。

6. 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。

7. 大根漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス 4月分<D>

(材料：1人分)

1. ちらし寿司

米	70 g	
干ししいたけ	5 g	
にんじん	20 g	
油あげ	1/4 枚	
水煮れんこん	10 g	
絹さや	3 枚	
卵	1/2 個	
A {	砂糖	4 g
	しょうゆ	5 g
B {	酢	8 g
	砂糖	3 g
	塩	1 g
紅しょうが	5 g	

調味料の分量は目安です

- ①干ししいたけはもどして千切り、にんじんも千切り、水煮れんこんは薄切りの4つ切りにする。
油あげは熱湯をかけてから、千切りにする。
- ②①の材料をAで煮付ける。
- ③Bで酢めしを作る。
- ④絹さやはすじをとり、塩茹でをする。
卵は塩、砂糖を少量加え、炒り卵にする。
- ⑤③に②を加え、絹さやと炒り卵をのせる。

2. すまし汁

卵	1/4 個
みつば	2 g
かまぼこ	10 g
しょうゆ・塩・だし汁	

3. 鮭の塩焼き

4. 甘辛煮

れんこん	20 g	
にんじん	20 g	
こんにゃく	1/10 枚	
A {	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	だし汁	50 cc

- ①れんこんとにんじんは皮をむき、1.5～2 cm位の乱切りにする。こんにゃくも同じくらいの高さに手でちぎる。
- ②熱湯で、れんこん、にんじん、こんにゃくをそれぞれ下茹でする。
- ③フライパンに油を入れ②をサッと炒め、Aを入れて煮る。

5. 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。

6. 白菜漬け