ひとり暮らし高齢者食事サービス　１０月分<B>

（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

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
削りぶし・みそ	

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、みりん、しょうが汁で豚肉を漬けておく。
③フライパンで色よく焼く。

4．チンゲン菜と油揚げの煮びたし

チンゲン菜	40 g
油揚げ	1/4 枚
だし汁	90 cc
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	適宜
みりん	適宜

①チンゲン菜は3㎝幅程度に、油揚げは8㎜幅程度に切る。
②鍋にだし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせ、先に油あげを入れる。
③チンゲン菜の茎の部分を先に入れ、少ししなっとしたら、葉の部分を入れて煮る。

5．ささみとにんじんのサラダ

ささみ		30 g
水菜		10 g
しめじ		20 g
にんじん		20 g
酒		大さじ 1/2
A	ごま油	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	すりごま	大さじ 1

①鍋にささみがかぶるくらいの水と酒を入れて沸騰させる。ささみを入れ、再沸騰したらすぐに火を消し蓋をしたまま８～10分おき予熱で火を通す。筋をとりながらほぐす。
②水菜としめじはさっと湯がいてお湯を切る。水菜はざく切りにする。
③にんじんは千切りにする。
④ボウルにささみ、水菜、しめじ、にんじんを入れAで和える。

6．ゆでなすの和え物

なす		35 g
枝豆		30 g
三つ葉		5 g
A	しょうゆ	小さじ 1/2
	だし汁	小さじ 1
かつおぶし		少々

①なすのヘタを落とし、縦半分に切り、5㎜幅の半月切りにする。水にさらしてアクを抜く。
②塩少々を入れた熱湯に水きりしたなすを入れ、煮たったら2～3分ゆでてザルに上げる。
③枝豆は茹で、さやから実を取り出す。
④三つ葉は２～３㎝の長さに切る。
⑤ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をきったなす、枝豆、三つ葉を加えて和え、かつを節を散らす。

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　１０月分<C>

調味料の分量は目安です

1．ごはん（のりたま）

2．レタスと卵のスープ

レタス	30 g
ねぎ	10 g
卵	1/2 個
鶏ガラスープの素	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

①ねぎは輪切りにする。
②レタスは手で一口大にちぎる。
③鶏ガラスープの素を鍋に入れて煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。
④①と②を入れ、レタスがしんなりしたら溶き卵を回し入れる。

3．大葉のロールカツ

豚もも薄切り肉	40 g
大葉	1 枚
梅肉	少々
卵	1/10 個
小麦粉・パン粉・揚げ油	
塩・こしょう	

①豚もも肉を広げて塩こしょうをし、大葉と梅肉を巻き込む。
②小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170℃の油でキツネ色に揚げる。

4．かぼちゃサラダ

かぼちゃ	30 g
玉ねぎ	10 g
マヨネーズ	大さじ 1
塩、こしょう	少々

①かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちに粗くつぶす。
②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
③かぼちゃの粗熱が取れたら、②の水気を切り、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。

5．ちくわとこんにゃくの煮物

ちくわ		1/2 本
こんにゃく		1/10 枚
だし汁		50 cc
酒		大さじ 1
A	みりん	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油		小さじ 1/2

①ちくわは乱切りにする。
②板こんにゃくは一口大にちぎって、たっぷりの水とともに鍋に入れる。強火にかけて煮立ったら１分茹で、ザルにあげて流水で洗い水気を切る。
③鍋にこんにゃくを入れて水気をとばしながら炒め、ごま油、ちくわを加え油がまわるまで炒める。
④だし汁、酒を加えひと煮立ちしたら、Ａを加え、煮汁が半分になるまで煮る。

6．れんこんのきんぴら

れんこん		30 g
にんじん		15 g
サラダ油		大さじ 1/2
A	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
いりごま		適量

①れんこんはいちょう切りにし、にんじんは長さ3cmの細切りにする。
②フライパンに油を入れて中火で熱し、①を炒める。
③火が通ったらAを加えて煮詰め、全体にしっかりからませる。
④いりごまをかける。

7．プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス　１０月分<D>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（塩こんぶ）

２．みそ汁

玉ねぎ	10 g
じゃがいも	10 g
油揚げ	1/4 枚
だし汁・みそ	

３．鶏もも肉のトマト煮込み

鶏もも肉	40 g
玉ねぎ	10 g
しめじ	10 g
ホールトマト缶	50 g
コンソメ	1/4 個
塩・こしょう	適量
油・小麦粉	

①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをして小麦粉をまぶす。
②玉ねぎは半分に切ってから薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
③油を少量入れたフライパンで①を両面こんがり焼き、一旦取り出す。
④②を同じフライパンで炒め、しんなりしたらホールトマト缶、コンソメ、水を入れて煮込み、塩、こしょうで調味する。

４．豆苗の炒め物

豆苗	20 g
エリンギ	10 g
ベーコン	10 g
油・塩・こしょう	

①ベーコンは食べやすい大きさに切る。
②エリンギは根元を取り除き、食べやすい大きさに切る。
③豆苗は①、②の長さに合わせて切る。
④油で①、②、③を炒め、塩、こしょうで調味する。

５．里いもの煮付け

里いも	50 g
だし汁	90 cc
砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

①里いもは皮をむき、塩でもみ洗いする。
たっぷりのお湯で３分ほど茹で水でサッと流す。
②だし汁、砂糖、みりん、しょうゆで調味し味を絡め、汁気が無くなるまで煮る。

６．マカロニサラダ

マカロニ	5 g
ハム	5 g
きゅうり	10 g
マヨネーズ	大さじ 1
塩こしょう	少々

①マカロニを茹で、きゅうりは食べやすい大きさに切り、軽く塩もみする。ハムは約1cmの角切りにする。
②①にマヨネーズを入れ、塩こしょうで味の調整をする。

７．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　10月分<A>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

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
A しょうゆ	大さじ	1/8
A 酒	大さじ	1/2
A 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．すまし汁

卵		1/4 個
ねぎ		10 g
かまぼこ		10 g
だし汁・しょうゆ・塩		

①かまぼこは薄く切る。ねぎは細かい輪切りにする。
②だし汁をとり、かまぼこを入れ、塩、しょうゆで
　味を調える。
③溶き卵、ねぎを入れる。

３．鶏もも肉の竜田揚げ

鶏もも肉		50 g
A しょうゆ	大さじ	2
A 酒	大さじ	1
A しょうが汁	大さじ	1/2
片栗粉	適量	
揚げ油		

①鶏肉は一口大に切り、Ａを入れ１５分ほど漬けこむ。
②鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて
　180℃の油で揚げる。

４．里いもといかの煮物

里いも		50 g
いか		20 g
A だし汁		90 cc
A しょうゆ	大さじ	1/2
A みりん	大さじ	1/2
A 酒	大さじ	1/2

①いかは下処理をして１cmぐらいの一口大に切る。
②里いもは皮をむき食べやすい大きさに切る。
③鍋に、Ａの調味料を煮立てて①と②を加え、
　落とし蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮る。

５．小松菜のごま和え

小松菜		30 g
にんじん		10 g
すりごま		
しょうゆ		

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．ブロッコリーの塩茹で

ブロッコリー		40 g
塩		

７．プチトマト