ひとり暮らし高齢者食事サービス　11月分<A>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（ふりかけまたは梅干し）

２．みそ汁

干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
豆腐	1/10 丁
だし汁・みそ	

３．かぼちゃと豚肉の照り焼き

かぼちゃ		30 g
豚バラ肉		20 g
ピーマン		10 g
A	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ 1
塩、こしょう、油		

①かぼちゃは薄いくし形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にさっとくぐらせ、表面が白くなったら取り出す。ピーマンは乱切りにする。
②かぼちゃの表面を焼き、焼き色がついたらフライパンの余分な油を拭き取る。
③②にAを加えて強火で煮立て、豚肉を加えてさっと炒める。ピーマンを加えて炒め合わせ、塩･こしょうで調味する。

４．ブロッコリーとゆで卵のサラダ

ブロッコリー	35 g
卵	1/4 個
マヨネーズ、塩、こしょう	

①卵はゆで卵にし、粗くきざむ。ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。
②①をマヨネーズ、塩、こしょうで調味する。

５．大根とさつまあげの煮物

大根		40 g
さつまあげ		10 g
A	砂糖	小さじ 1/4
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
酒		小さじ 1
だし汁		50 cc

①大根は半月切りにし、さつま揚げはひと口大に切る。
②鍋に大根、だし汁を入れて中火にかける。煮立ったら酒を加え、蓋をして弱火で15～20分煮る。
③大根に火が通ったら、中火にしてさつま揚げを入れ、Ａを加えて混ぜる。煮立ったら弱火にし、蓋をして約10分煮る。

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】		
A	白すりごま	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	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．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　１１月分<B>

（材料：１人分）

１．ごはん（ふりかけor梅干しor塩こんぶ）

２．すまし汁

干しわかめ		適量
しいたけ		10 g
みつば		3 g
だし汁		150 cc
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	塩	少々

①しいたけは軸を切り、薄切りにする。
②みつ葉は２㎝の長さに切る。
③だし汁に、Ａと①と干しわかめを入れ、最後にみつばを入れる。

３．鮭の利休焼き

鮭（1切40ｇ）		1 切れ
白ごま		大さじ 1
A	卵黄	1/4 個
	しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
塩		
サラダ油		

①白ごまは粗く刻み、Ａの材料と混ぜ合わせる。
②鮭は厚みが均一でない場合は身を開いて均一にする。
③フライパンに少量のサラダ油を熱し、皮面を下にして入れ、フライ返しで押しながら中火で焼く。
④③の鮭に焼き色がついたら返し、①の半量をかける。再び返して残りの①をかける。フライパンの汚れた部分をタオルでふき取り、タレをからめながら焼き上げる。

４．しらすと大葉のだし巻き卵

卵	1/2 個
しらす	2 g
大葉	1/2 枚
だし汁・しょうゆ・みりん	

①大葉はみじん切りにする。
②たまごを溶き、だし汁少々、①、しらすを加え、しょうゆ、みりんで調味し、角型フライパンで焼く。

５．かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ	40 g
豚ミンチ	15 g
【4人分の目安】	
油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1と1/2
しょうゆ	大さじ 2
だし汁	300 cc
片栗粉	小さじ 1

①かぼちゃは種をとり皮をよく洗う。食べやすい大きさに切り分け、水に放す。
②鍋に油を熱し、ひき肉を加えて炒めパラパラになったら水気をよく切った①を加えて炒め合わせる。
③②にだし汁、酒、砂糖、しょうゆを順に加え中火にしアルミホイルで落としぶたをして煮る。
④汁気が1/3量くらいになったところで、片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

６．ブロッコリーとしめじのおかかマヨ

ブロッコリー		15 g
しめじ		15 g
マヨネーズ		小さじ 1/2
A	しょうゆ	少々
	ほんだし	少々
	削り節	適量

①ブロッコリー、しめじは小房に分ける。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で1分半ほど加熱する。
②粗熱を取り、マヨネーズ、しょうゆ、ほんだし、削り節で和える。

ひとり暮らし高齢者食事サービス　11月分<C>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．枝豆とひじきのまぜご飯

米	70 g
乾燥ひじき	2 g
枝豆	20 g
水	100 ｍｌ
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
ほんだし	小さじ 1/2

①枝豆は茹でてさやから出しておく。
（冷凍の場合は解凍し豆だけ出す）
②乾燥ひじきはざるにあげて少し洗っておく。
③すべてを炊飯釜に入れ、水を注ぎ炊き上げる。
※調味料は目安ですので水加減と調整してください。

２．キャベツのスープ

キャベツ	20 g
玉ねぎ	20 g
ロースハム	1/2 枚
湯	150 cc
コンソメ	1/3 個
塩こしょう	少々

①キャベツは一口大、玉ねぎはくし型、ハムは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
②鍋に水を入れ、コンソメ、キャベツ、玉ねぎを加えて煮込む。
③野菜が柔らかくなったら、ハムを加えて軽く煮る。
④仕上げに塩こしょうで味を調える。

３．かじきの照り焼き

かじき（40g）		1 切れ
A	しょうゆ	10 g
	砂糖	5 g
	みりん	5 g
	酒	3 g

①かじきの切り身は、Aの調味料に15分ぐらい漬けこんでからフライパンで焼く。

４．小松菜と切干大根のおひたし

小松菜		20 g
切干大根		2 g
【調味料2人分】		
A	おろししょうが	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/4
	みりん	大さじ 1/2

①切干大根はよく水洗いし5分ほど水にさらし、水気をしっかり切る。
②小松菜は茹でて水気を絞り、3～4cmの長さに切る。
③ボウルにＡを混ぜ、①と②を和える。

５．秋なすの揚げ漬け

なす		30 g
さやいんげん		5
塩		
揚げ油		
A	酢	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	塩	少々

①なすは輪切りにして、塩水につけてアクをぬく。さやいんげんは軸の部分を切り落としておく。
②フライパンに１cmほど油を入れ、なすといんげんを炒め揚げにし、熱いうちに②に漬けこむ。

６．ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー	40 g
かつおぶし	少々
しょうゆ	

７．プチトマト

ひとり暮らし高齢者食事サービス　11月分<D>

（材料：１人分）

調味料の分量は目安です

１．ごはん（ふりかけまたは梅干し）

２．かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ	30 g
しめじ	10 g
玉ねぎ	10 g
だし汁、みそ	

①かぼちゃはレンジで柔らかくし、一口大に切る。
②しめじはほぐし、玉ねぎも1cm幅に切る。
③鍋に①、②とだし汁を入れ、材料に火が通ったらみそを溶く。

３．豆腐ハンバーグ

豆腐		1/10 丁
合いびき肉		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と1/2
	砂糖	大さじ 1と1/2
	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、合いび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．白菜のごま和え

白菜	30 g
にんじん	15 g
すりごま	
しょうゆ・砂糖・みりん	
だし汁	少々

①白菜は２cm幅程度に切る。にんじんは、白菜に合わせた薄めの短冊切りにする。
②白菜とにんじんは塩茹でし、水気をよく切る。
③しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、すりごまでにんじんと白菜を和える。

５．ごぼうとはんぺんの酢醤油煮

角はんぺん	1/4 枚
ごぼう	15 g
油	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 2
酢	小さじ 2

①はんぺんは半分に切り５㎜程の短冊切りにする。ごぼうはささがきにして酢水(分量外)にさらしてアクをぬく。
②フライパンに油を熱し、ごぼうとはんぺんを炒め、しょうゆと酢を加えて煮立ったらふたをして、中火で蒸し煮にする。
③ごぼうが柔らかくなったらふたをとり、汁気が少なくなるまで炒める。

６．ほうれん草の炒め物

ほうれん草	30 g
ベーコン	8 g
油・塩・こしょう	

①ベーコンは1cm幅ほどに切る。
②ほうれん草はよく洗い３cm幅ほどに切る。
③フライパンに油を引き、①と②を炒め、塩、こしょうをする。

７．きゅうりのきゅうちゃん漬け