# ひとり暮らし高齢者食事サービス　12月分<B>

（材料：１人分）

**調味料の分量は目安です**

## １．ごはん（ごま塩）

## 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 | 1/5 個 |
| 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る。
②小松菜は、２㎝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、３㎝
　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．白菜漬け

# ひとり暮らし高齢者食事サービス　12月分<C>

（材料：１人分）

**調味料の分量は目安です**

## １．ごはん（梅干し）

## ２．すまし汁

| | |
|---|---|
| 干しわかめ | 適量 |
| ねぎ | 10 g |
| 玉麩 | 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 1.5 |
| | 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<br>砂糖・酒 | 各小さじ１ |

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．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　１２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or梅干しor塩こんぶ）

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３㎝の長さの千切りにする。ハムは１㎝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 | しょうゆ | 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

# ひとり暮らし高齢者食事サービス　12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or梅干しor塩こんぶ）

２．すまし汁

| | |
|---|---|
| 干しわかめ | 適量 |
| 玉ねぎ | 15ｇ |
| 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、5㎜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