ひとり暮らし高齢者食事サービス　2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．みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
みつば	3 g
だし汁・みそ	

３．野菜とエビのかきあげ

むきえび	15 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
まいたけ	10 g
天ぷら粉	
塩・油	適宜

①水で軽く洗ったむきえびをボールに入れて塩を振り、なじませる。玉ねぎ、にんじん、まいたけは3㎜幅位の千切りにし、むきえびと混ぜ合わせる。
②①のボウルに天ぷら粉と水を入れ、揚げる硬さに調整する。油で色よく揚げる。

４．さつま揚げとじゃがいもの煮物

さつま揚げ	20 g
じゃがいも	30 g
しょうゆ・砂糖・酒	各3g
だし汁	15 ml

①さつま揚げ、じゃがいもは一口大に切る。
②しょうゆ、砂糖、酒、だし汁を煮立てた中に①を加えて煮付ける。

５．大根の梅和え

大根	30 g
大葉	1/2 枚
梅肉	3 g
みりん・砂糖	
塩・しょうゆ	

①大根は0.5mm幅ほどのいちょう切りにする。
②①を軽く少量の塩でもむ。
③大葉は千切りにする。
④②と③を梅肉、みりんで和える。

６．絹さやと卵の炒め物

卵	1/2 個
絹さや	15 g
塩・こしょう・油	

①絹さやは、熱湯でサッと茹でる。
②フライパンに油を入れ、①を炒め、卵でとじる。

７．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　2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．みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
たまねぎ	10ｇ
みそ、だし汁	

３．鶏のから揚げ

鶏もも肉	40 ｇ
片栗粉・油	
＜調味料2人分＞	
酒・しょうゆ・みりん…各大さじ１	
しょうが汁…大さじ1/4	

①鶏肉は一口大に切る。
②しょうが汁・しょうゆ・酒・みりん・砂糖で調味液を作る。
③②に①を漬けこむ。
④③に片栗粉をまぶし、油で色よく揚げる。

４．里いものごま味噌和え

里いも	40ｇ
にんじん	15ｇ
ちくわ	1/3 本
みそ	小さじ 2/3
いりごま	小さじ 2/3
砂糖・みりん	小さじ各 1/3
だし汁	小さじ 1

①にんじん、ちくわは一口大の乱切りにする。
②里いもは皮をむき、一口大に切る。
③①と②を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、火にかけて野菜が柔らかくなったらゆでこぼす。
④すり鉢でゴマをすり、みそ、みりん、砂糖、だし汁を入れてよくすり混ぜる。
⑤④に③を熱いうちに入れ、混ぜる。

５．サラスパサラダ

サラスパ	5ｇ
きゅうり	10ｇ
カニかま	1/2 本
マヨネーズ・塩・こしょう	

①きゅうりは薄い輪切り、カニかまは横半分に切り、細かく裂いて、サッと湯を通し冷ましておく。
②サラスパを茹でて、少量の油をまぶし冷ましてから①とマヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。

６．小松菜の煮浸し

小松菜	20ｇ
油揚げ	1/4 枚
しょうゆ・だし汁・みりん	

①小松菜はよく洗い、3㎝程度の長さに切る。
②油揚げも食べやすい長さの短冊切りにする。
③だし汁、しょうゆ、みりんで①②を煮る。

７．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　2月分<C>

（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．かきたま汁

豆腐	1/10 丁
みつば	3 g
卵	1/4 個
だし汁・しょうゆ	

３．豚肉としいたけの煮物

豚もも肉（薄切）		40 g
生しいたけ		1/2 枚
ピーマン		10 g
茹たけのこ		10 g
にんじん		10 g
A	しょうゆ	2 g
	酒	3 g
	塩・こしょう	少々
	油	5 g

①豚もも肉は、２～3ｃｍ幅に切っておく。
　ピーマン、しいたけは、縦に1.5ｃｍ角程に切る。
　たけのこ、にんじんは薄めのくし切りにする。
②豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけ、
　ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、
　Aで調味する。

４．ひじきとツナのサラダ

乾燥ひじき		2 g
ツナ缶		15 g
ホールコーン缶		8 g
しょうゆ	右記参	
酢		
ごま油		
砂糖		
塩・こしょう		

①ひじきは水で洗って、たっぷりの水につけて
　15分程戻す。ひじきをざるにあけ、水気を切る。
②鍋に湯を沸かして、ひじきを２～３分茹でる。
　茹であがったら、ざるにあけ水気を切る。
③ボールに調味料を入れ混ぜ合わせる。
④ツナとホールコーン、ひじきを③で和える。

【調味料４人分】

しょうゆ…大さじ1と１/２、酢…大さじ１
ごま油…小さじ１、砂糖…小さじ1/2、塩・こしょう…少々

５．里いもバーグ

里いも	50 g
たこ	10 g
干ししいたけ	1 g
大葉	1/2 枚
だし汁・しょうゆ	
しょうが汁・みりん	

①里芋は半分に切って柔らかく茹で、熱いうちに
　潰して冷ましておく。たこは、サッと茹でて
　5mm角程度に切る。
②干しいたけは水につけて戻し、みじん切りにする。
　大葉はみじん切りにする。
③①と②を混ぜ合わせ、丸めてフライパンで焼く。
④タレを作り、③をタレでからめる。

６．ブロッコリーとじゃがいもの炒め物

ブロッコリー	30 g
じゃがいも	15 g
ベーコン	1/2 枚
油・塩・こしょう	

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　2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．みそ汁

豆腐	1/10 丁
干しわかめ	適量
ねぎ	10 g
だし汁・みそ	

３．れんこんとささみの照り焼き

鶏ささみ		30 g
れんこん		35 g
片栗粉		小さじ 1/2
A	酒	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
（ささみの下味用）		
B	砂糖	小さじ 1/4
	しょうゆ	小さじ 1/4

①ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、Bを入れてよく揉む。
②れんこんは７㎜幅くらいのいちょう切りか半月切りにし、酢水(分量外)にさらして水気を切る。
③①②に片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油を入れ、余分な粉をはたきながらささみを入れて焼いていく。
④表面が焼けてきたら、れんこんも入れて炒める。焦げ目が付いてきたらAを入れて、はじめは強火にして酸味をとばす。
⑤火を弱め、蓋をして蒸し焼きにする。汁気が減ってきたら蓋を開けて焦げ目が付くまで炒める。

４．ポテトサラダ

じゃがいも	30 g
ハム	1/2 枚
きゅうり	10 g
卵	1/4 個
酢	小さじ 1/2
砂糖・塩	少々

①きゅうりを薄切りにして塩(分量外)をまぶし、しんなりさせる。さっと洗って水気を絞る。
②ハムは短冊切りにする。
③じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、こふきにする。少し粒が残るようにマッシュする。
④ゆで卵をフォークで食べやすく潰す。
⑤じゃがいもがまだ温かいうちに④に投入し、砂糖と酢を混ぜる。
⑥①と②を混ぜ、塩で味を整える。

５．ほうれん草とエノキのおかか和え

ほうれん草	30 g
えのき	10 g
かつおぶし	
塩	
しょうゆ	

①ほうれん草は塩茹でして、2.5cm幅に切る。
②えのきだけは、根元を切り２cm幅に切り茹でる。
③①と②の水気をよく切り、しょうゆとかつお節で和える。

６．がんもどきの煮付け

がんもどき	20 g
砂糖	3 g
しょうゆ・酒	各３ g
みりん	3 g
だし汁	30 ml

①がんもどきは油抜きしておく。
②煮汁を煮立て、①を煮る。

７．プチトマト