ひとり暮らし高齢者食事サービス　3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

豆腐	1/10 丁
かまぼこ	10 g
みつば	2 g
だし汁・しょうゆ・塩	

３．鯵の塩焼き

鯵（三枚おろし）	1 切
塩	

４．きんぴらごぼう

ごぼう		20 g
にんじん		15 g
A	みりん	大さじ 1/4
	しょうゆ	大さじ 1/4
	砂糖	大さじ 1/4
	だし汁	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/4
油		

①ごぼうはささがきにして、水にさらす。
②にんじんもささがきにする。
③①、②をサッと茹で、水気をよく切る。
④フライパンに少量の油をしき、③を炒め、Ａの調味料を加えて、炒め煮にする。

５．なすとわけぎの梅みそ炒め

なす(中)		1/3 本
わけぎ		10 g
A	梅肉	小さじ 1/2
	みそ	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ 1
ごま油・水		少々

①Aで調味液を作る。
②なすは短冊切りにし、わけぎは４cmほどに切る。
③油で②を炒め、①を合わせる。

６．ひじきときのこのごま炒め

ひじき	3 g
にんじん	15 g
エリンギ	1/6 本
えのき	20 g
酢	小さじ２
しょうゆ・みりん・酒	各小さじ１
塩・油・白すりごま	

①ひじきは水で戻す。
②にんじんは5cmの長さの千切りにする。
③エリンギは半分に切ってから、細かく裂く。
④えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
⑤①から④を油で炒め、調味し白すりゴマをふりかける。

７．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　３月分<B>

（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

玉ねぎ	15ｇ
じゃがいも	15 ｇ
みつば	2 ｇ
だし汁・みそ	

３．豚肉としいたけの炒め煮

豚ももスライス肉		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	2ｇ
	酒	3ｇ
	塩こしょう	少々
	油	少々

①豚ももスライス肉は、2cm幅に切っておく。
　ピーマン、しいたけは、1.5cm幅に切る。
　たけのこ、にんじんは薄めの短冊切りにする。
②豚もも肉を炒め、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の調味
　料で味を調える。

４．スペイン風オムレツ

じゃがいも	30 ｇ
ハム	1/2 枚
プチトマト	1/2 個
卵	1/3 個
ピザ用チーズ	5 ｇ
塩こしょう	
油	

①じゃがいもは皮をむき、小さ目の一口大に切り、水に
　さらした後、水気を軽く拭きとる。耐熱皿に並べて
　電子レンジで約３分半加熱し、手早くつぶす。
②ハムは７㎜角ぐらいに切る。プチトマトは
　４つ割にする。
③ボウルに卵を溶きほぐし、①、②、ピザ用チーズ、
　塩こしょうを混ぜ合わせる。
④フライパンで硬めのオムレツを作る。

５．がんもどきの煮付け

がんもどき	1 個
だし汁・しょうゆ	
砂糖・みりん	

６．キャベツとしょうがの和え物

キャベツ	20 ｇ
しょうが	5 ｇ
塩こんぶ	1 ｇ
酢	

①キャベツはひと口大に切り、茹でて水気を切る。
②しょうがは細い千切りにする。
③塩こんぶ、①、②と調味料を和える。

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　3月分＜C＞

（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

かまぼこ	10 g
三つ葉	2 g
えのき	10 g

３．鮭の照り焼き

生鮭		1 切れ
	砂糖	少々
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1.5
サラダ油		少々

①生鮭は、混ぜ合わせた調味料に30程漬け込む。
②フライパンに油をひいて、両面を焼き、焼き色がついたら残った漬け汁1/2量を加え、ふたをして3～5分焼く。
③残りの漬け汁を加え、絡めるように照りよく焼き揚げて器に盛る。

４．オクラときのこのゴロゴロ炒め

ベーコン		1/2 枚
オクラ		15 g
A	玉ねぎ	5 g
	生しいたけ	10 g
	エリンギ	10 g
油・塩こしょう・しょうゆ		

①ベーコンは1cm程度の幅に切る。
②オクラは茹でて斜め切りにする。しいたけ、たまねぎ、エリンギもオクラの大きさに合わせて切る。
③ベーコンを炒めたらAを加え、しんなりしたらオクラを加えて炒める。
④調味料で味を調える。

５．きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり	1/4 本
干しわかめ	2 g
しょうが	2 g
＜調味料2人分＞	
だし汁・砂糖･･･各小さじ２	
塩…小さじ1/6	
酢･･･大さじ１	

①きゅうりは、板ずりしてから洗い、薄い輪切りにする。
②しょうがは、針しょうがにする。
③わかめはもどし、熱湯をかけ冷水にとる。
④調味料を合せ、①、②、③を和える。

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３㎝の長さに切る。
②にんじんは3㎝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。

７．白菜漬け

ひとり暮らし高齢者食事サービス　3月分<D>

（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．コンソメスープ

玉ねぎ	15ｇ
ハム	1 枚
卵	1/4 個
コンソメ・塩こしょう	

３．牛肉の巻き煮

牛薄切り肉		40 ｇ
ごぼう		20 ｇ
にんじん		20 ｇ
(調味料２人分)		
A	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
小麦粉		
塩こしょう		

①ごぼうとにんじんは5mm角の棒切りにして、それぞれ少量の塩で下茹でをする。
②牛肉を１枚ずつ広げて、塩こしょうをし、小麦粉を薄くふる。
③②に①のごぼうとにんじんをしっかり巻く。
④フライパンに煮汁Aを煮立て、③を転がしながら強火で煮る。

４．厚揚げのしょうが炒め煮

厚揚げ	1/4 個
干ししいたけ	1/2 枚
にんじん	15 ｇ
絹さや	2 枚
しょうが	5ｇ
だし汁	
砂糖	
しょうゆ	

①にんじんは2.5㎝、厚さ5㎜の短冊切りにする。にんじんは下茹でをする。
②干ししいたけは水で戻し、１cm幅程度に切る。
③絹さやは筋を取り、斜めに半分に切る。
④厚揚げは、小さい一口大に切り、水を切る。
⑤しょうがは細かい千切りにする。
⑥フライパンに油をひき、⑤を炒め、①～④を炒め、しょうゆ、砂糖、だし汁で煮る。

５．じゃがいもの酢の物

じゃがいも		30 ｇ
三つ葉		5 ｇ
ちりめんじゃこ		3 ｇ
(調味料２人分)		
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ 1/4

①ちりめんじゃこはザルに入れて熱湯をかけ、水気を切っておく。
②ボウルに、Aとちりめんじゃこを入れ、合わせ酢を作る。
③じゃがいもは皮をむき、水にさらしてから千切りにして、サッと茹で水気をよく切る。
④三つ葉は4cmの長さに切る。
⑤③と④を②で和える。

６．ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	30 ｇ
かつおぶし	2 ｇ
塩・しょうゆ・だし汁	

７．プチトマト