

ひとり暮らし高齢者食事サービス 3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. コンソメスープ

玉ねぎ	15 g
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
干しいたけ	1/2 枚
にんじん	15 g
絹さや	2 枚
しょうが	5 g
だし汁	
砂糖	
しょうゆ	

- ①にんじんは2.5cm、厚さ5mmの短冊切りにする。にんじんは下茹でをする。
- ②干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

ひとり暮らし高齢者食事サービス 3月分

(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. 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3cmの長さに切る。
- ②にんじんは3cmの細切りにして、塩茹でておく。
- 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. さくら漬

ひとり暮らし高齢者食事サービス 3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. みそ汁

玉ねぎ	15 g
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	2 g
	酒	3 g
	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7mm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. 漬物

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. 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. 鰯の塩焼き

鰯 (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ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- ②にんじんもさがきにする。
- 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