

# ひとり暮らし高齢者への食事づくり 第369回 平成30年2月

## 1. 福豆ごはん

材料(4人分)		
米	2合	
豚肉(切り落とし)	50g	
ひじき(乾燥)	15g	
大豆(水煮)	100g	
油揚げ	1枚	
干し椎茸	3枚	
れんこん	50g	
油	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	水	大さじ2
	椎茸の戻し汁	大さじ4(60cc)
しょうがの絞り汁	小さじ1	
白ごま	大さじ1	
いんげん	2本	

(作り方)

- ①ひじきは水で戻しておく。豚肉は細切りにする。大豆水煮はザルにあげ、軽く水気をきっておく。
- ②油揚げは、熱湯にかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③干し椎茸は水で戻し、細切りにする。
- ④れんこんは皮をむき、2mm程度の薄いいちょう切りにする。
- ⑤いんげんは柔らかくゆで、斜め2cmに細切りにする。
- ⑥フライパンに油をひき、豚肉・油揚げ、れんこんを炒める。油が回ったら、ひじきと大豆・椎茸を加えて炒め、調味料(A)を入れてよく混ぜ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑦ご飯が炊き上がったら、熱いうちに混ぜ込み、白ごまをふりかけ、いんげんを添えて盛りつける。

※お米は、通常通り炊き上げて下さい。  
※豚肉は、小間切れ肉で構いません。  
部位は、少し脂身が多い肩ロース・バラ肉が良いです。

1人あたり

エネルギー(ご飯込)	282kcal
たんぱく質	11.8g
塩分	1.5g

## 2. 鮭コロッケ

材料(4人分)		
塩鮭(切り身)	2切れ(200g)	
じゃが芋	大2個(300g)	
長芋	10cm程度(250g)	
マヨネーズ	大さじ1	
B	小麦粉	大さじ4
	卵	2個
パン粉	2カップ(80g)	
揚げ油	適量	
キャベツ	1/12程度	
中濃ソース	大さじ4	

(作り方)

- ①鮭は熱湯で5~6分ゆで、水気をふいて骨と皮を除きほぐす。
- ②じゃが芋と長芋は皮をむき、2cm角に切る。鍋に入れて、かぶる位の水を注ぎフタをして、中火にかけ沸騰したら弱火にして15分程度ゆでる。水気をきって、熱いうちにフォークでつぶす。
- ③②に①の鮭とマヨネーズを加えて、よく混ぜる。粗熱をとって、8等分し小判型にまとめ、(B)の衣を表記の順につける。
- ④揚げ油を熱してコロッケを入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤キャベツは千切りにし、器に盛りコロッケをのせる。

好みでソースをかける。

※塩鮭は冷凍で構いません。  
※つけあわせのキャベツの代用品として、サニーレタス(1束20~30人、細切り)貝割れ大根(1P10~15人、長いまま)でお願いします。

1人あたり

エネルギー	303kcal	たんぱく質	13.2g
塩分	0.4g		

## 3. 小松菜とにんじんのシラス和え

材料(4人分)		
小松菜	160g(1袋)	
にんじん	140g(1/2本)	
えのきだけ	1/2パック	
C	ごま油	小さじ1
	塩	少々
	しらす干し	12g

(作り方)

- ①小松菜は根元をよく洗い、4cm幅にザク切りにしゆでる。
- ②にんじんは、千切りにする。
- ③えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切り、軽くほぐしておく。
- ④しらす干しは、熱湯を回しかけ水気を切っておく。
- ④鍋に水を沸騰させ、にんじんを加えてゆでる。柔らかくなったところで、えのきだけを加えて、1分程ゆでザルに上げて冷ます。

1人あたり

エネルギー	34kcal	⑤①と④の水気をよく切り、調味料(C)を加え、混ぜ合わせる。
たんぱく質	1.6g	
塩分	0.3g	

## 4. 季節の果物(いちご・みかん・キウイなど)

## 5. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g)

## 6. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	26.6g
塩分	2.2g
※味噌汁を除く	

福豆ごはん	果物	シラス和え
	鮭コロッケ	

## 《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
マヨネーズ	4g	12g	190g
中濃ソース	6g	17g	—