

ひとり暮らし高齢者への食事づくり 第371回 平成30年4月

1. 野菜入り麻婆豆腐

材料(4人分)		(作り方)	
豚ひき肉	240g	①豆腐はペーパータオルにくるんで重しをして10分置き、一口大(2cm位)の角切りにする。 ②茄子は一口大(2cm位)の乱切りにし、さっと水にさらす。 ピーマンもたねを除いて、一口大(2cm位)の乱切りにする。 ③人参は皮を除いて、幅1cm長さ3~4cmの短冊切りにする。 ④ねぎと根生姜は、みじん切りにする。 ⑤中華鍋にごま油を熱し、④と茄子を炒め香りがたったら、ひき肉をほぐしながら加えて炒め、ぼろぼろになったら人参とピーマンを加えて炒め、火が通ったら豆腐を加えて炒め、水と調味料 ① を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。	
木綿豆腐	1丁(400g)		
茄子	1個(70g)		
ピーマン	2個(60g)		
人参	40g		
ねぎ	1/2本(50g)		
根生姜	10g		
ごま油	大さじ1		
A	豆板醤		小さじ2
	甜面醤		大さじ1.5
	しょうゆ		大さじ1
	砂糖		小さじ1
	水		1カップ
片栗粉	大さじ2		
水	大さじ3		
1人あたり			
エネルギー		300kcal	
たんぱく質		18.9g	
塩分		1.9g	

2. 春キャベツサラダ

材料(4人分)		(作り方)	
春キャベツ	120g	①キャベツは、太めの千切りにする。 ②玉ねぎは薄切りにする。 ③ ①と②を合わせて、塩少々をまぶしておく。 ④リンゴは皮ごとイチヨウ切りにして、塩水にさらしてザルに上げる。 ⑤貝割れ大根は、根を除き、2つに切っておく。 ⑥ハムは、太めの千切りにする。 ⑦ ③の水気を軽く絞り、全材料を ② で和える。	
新たまねぎ	1/2個(100g)		
塩	少々		
リンゴ	1/4個(70g)		
貝割れ大根	1パック		
ロースハム	2枚		
B	サラダ油		大さじ1
	酢		大さじ1
	塩		小さじ1/3
	こしょう		少々
1人あたり			
エネルギー			76kcal
たんぱく質		2.2g	
塩分		0.7g	

3. 若竹煮

材料(4人分)		(作り方)	
たけのこ(水煮)	120g	①たけのこは、5ミリ位の厚さの一口大に切る。 ②こんにゃくは両面に格子状に切り目を入れて湯がき、縦半分に切ってから、1cmの厚さに切る。 ③わかめは水で戻し、大きめのざく切りにする。 ④ ③ を煮立て、削り節もそのまま加え①と②を入れて煮汁が1/3になるまで煮込み、わかめを加えて、さらに汁がなくなるまで煮て、火を止め味を含ませる。 ※調味料 ③ の水は、具材の量によって調節してください。	
塩蔵わかめ	20g		
こんにゃく	60g		
削り節	2g		
C	水		2カップ
	酒		大さじ1
	みりん		大さじ1
	砂糖		大さじ1
	しょうゆ		大さじ1
1人あたり			
エネルギー			38kcal
たんぱく質			1.5g
塩分			0.7g

4. 季節の果物(いちご・オレンジ・キウイなど)

5. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)

6. 味噌汁

合計	
エネルギー	582kcal
たんぱく質	25.1g
塩分	3.3g
※味噌汁を除く	

《盛り付け例》

麻婆豆腐	果物	若竹煮
キャベツ サラダ		ごはん

《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
豆板醤	6g	18g	—
甜面醤	7g	20g	—