

ひとり暮らし高齢者への食事づくり 第372回 平成30年5月

1. 鶏肉の磯部揚げ

材料(4人分)	
鶏むね肉	1枚(300g) ※皮は含まれない
A	塩 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1
	水 大さじ2
B	小麦粉 大さじ4
	片栗粉 大さじ1
	卵 1個
	しょうゆ 小さじ1
	青のり 6g
水	適宜
ピーマン(中)	4個
ミニトマト	4個

- (作り方)
- ①鶏肉は皮を除いて、1cm厚さのそぎ切りにし、厚いところは観音開きにして薄くし、(A)をもみこんで30分以上おく。
※鶏肉は、火の通りを良くするために厚さを均等に切る。
 - ②ピーマンは、1cm幅の輪切りにして種を除く。
 - ③揚げ油を熱し、②をさっと素揚げにして油を切っておく。
 - ④(B)を合わせて、天ぷらの衣をつくる。
 - ⑤①の水気をペーパータオルでふき、④の衣をつけて、焦げないように、中火で中まで火を通す。
 - ⑥ミニトマトのヘタを取って、ピーマンとともに付け合せる。

1人あたり	
エネルギー	235kcal
たんぱく質	21.5g
塩分	1.1g

2. もやしときゅうりの胡麻酢和え

材料(4人分)	
もやし	100g
塩	少々
きゅうり	1本
塩	少々
貝割れ大根	1/2パック
油揚げ	1/2枚
かにかま	4本
C	すりごま 6g
	砂糖 小さじ2
	酢 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1

- (作り方)
- ①もやしは塩を入れた湯でさっと湯がいて、ザルに上げておく。
 - ②きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにし、塩少々を振っておく。
 - ③貝割れ大根は洗って、2つに切っておく。
 - ④かにかまは2つに切って、粗くほぐしておく。
 - ⑤油揚げは熱湯でゆでて、縦2つに切り、細切りにする。
 - ⑥(C)を合わせ、全材料を和える。

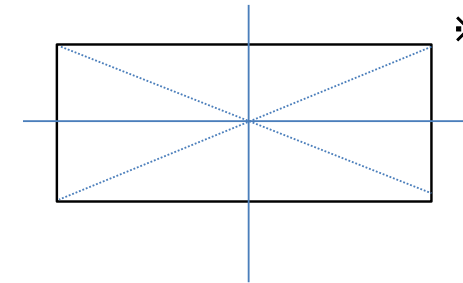
1人あたり	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	3.0g
塩分	0.7g

3. 厚揚げと人参の煮物

材料(4人分)	
厚揚げ	170g
人参	80g
絹さや	10枚
だし汁	3/4カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

- (作り方)
- ①厚揚げは1枚を8枚の三角に切り、鍋に湯を沸かして4~5分ゆでてザルに上げ、水で洗い流す。
 - ②人参は皮を除き、5mm厚さの輪切り(太ければ半月切り)にする。
 - ③絹さやは筋を除き、塩ゆでにして、1枚を2つに切る。
 - ④鍋にだし汁と砂糖を合わせて①と②を入れて5分煮て、みりんとしょうゆを加えて、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮て火を止める。
 - ⑤盛り付けて、絹さやを散らす。

【厚揚げの8等分の三角切り】



※絹さやの代用品として、他の青みの物でも良い。

1人あたり	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	5.4g
塩分	1.3g

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	567kcal
たんぱく質	32.4g
塩分	3.1g
※味噌汁を除く	

《盛り付け例》

鶏肉の磯部	果物	厚揚げと人参
もやしときゅうり	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