

ひとり暮らし高齢者への食事づくり 第374回 平成30年7月

1. 鶏もも肉のスタミナソテー

材料(4人分)		(作り方)	
鶏もも肉	360g(小2枚)	①玉ねぎ・にんにく・しょうがは擦りおろし、 (A) の材料を合わせておく。 ②鶏肉は1切れ30g程度のそぎ切りにし、塩こしょうをふって下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。 ③フライパンに油を熱し、両面こんがり焼く。 ④ ③に (A) を加え、約1分煮る。 ⑤レタスは一口大にちぎり、黄パプリカは千切りにし、合わせて水に放ち、水気をきる。 ⑥容器にレタスとパプリカを敷き、鶏肉をたれごと盛り、ミニトマトを添える。 ※にんにく・しょうがは、チューブでもよい。 ※大量に作る場合は、 (A) を合わせた後、煮つめておき、焼いた鶏肉にかけても良い。	
塩こしょう	少々		
小麦粉	適量		
サラダ油	大さじ1/2		
A	玉ねぎ		1/4個(50g)
	しょうゆ		大さじ2
	酢		大さじ2
	砂糖		大さじ1
	ごま油		大さじ1
	にんにく 8g		
	しょうが 8g		
※すりおろした状態の量			
レタス	20g		
黄パプリカ	8g		
ミニトマト	4個		

1人あたり

エネルギー	268kcal
たんぱく質	16.5g
塩分	1.6g

2. なすの梅みそ和え

材料(4人分)		(作り方)	
なす	3~4個(260g)	①なすはヘタをとり、しま模様に皮をむき、乱切りにする。 ②みょうがは、縦半分に切る。 ③揚げ油を170°に熱し、なすとみょうがを揚げる。 ④梅干しは種を除き、果肉をたたく。 味噌・みりんを加え混ぜる。((B) の材料) ⑤油をきったなすとみょうがを (B) で和える。 ※千切りにした青じそを飾ってもよい。 ※梅は、ねり梅でもよい。	
みょうが	2個(40g)		
サラダ油	適量		
(揚げ物用)			
B	梅干し		1個(正味12g) ※種を除いた量
	味噌		大さじ3/4(13.5g)
	みりん		大さじ1/2(9g)

1人あたり

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.3g
塩分	1.1g

3. きのこのおかかじょうゆ

材料(4人分)		(作り方)	
えのきだけ	100g	①アスパラガスは根元のかたい部分をピーラーでむき、分量外の塩少々を加えた熱湯でゆで、2cm長さに切る。 ②えのきだけは根元を落とし、長さを半分にする。 しいたけは石づきを落とし、5mm幅の薄切りにする。 しめじは石づきを落とし、ほぐす。 ③鍋にえのきだけ・しいたけ・しめじと (C) を入れ、火にかける。時々、混ぜながら煮る。 (水分がなくなってしまう場合は、水を加え調整する) 仕上げに、アスパラガスを加え、ひと煮したら火をとめ、かつおぶしを加え混ぜる。 ※アスパラガスの代わりにいんげんでもよい	
しいたけ	100g		
しめじ	100g		
アスパラガス	75g(3~4本)		
C	しょうゆ		大さじ1と1/2
	みりん		大さじ1と1/2
	酒		大さじ1と1/2
かつおぶし	4g(1袋)		

1人あたり

エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.9g
塩分	1.0g

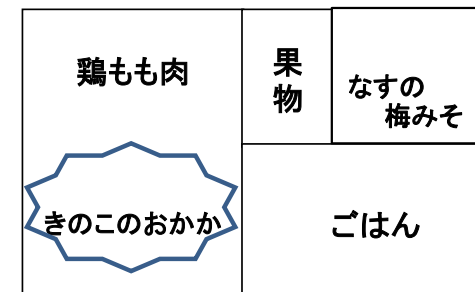
4. 季節の果物(メロン・スイカ・さくらんぼなど)

5. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)

6. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	569kcal
たんぱく質	24.2g
塩分	3.7g
※味噌汁を除く	



《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