ひとり暮らし高齢者への食事づくり　（第４２２回　令和7年１１月）

1. 花シューマイ

材料（4人分）	
豚ひき肉	300g
たまねぎ	1/3個(75g)
かたくり粉	大さじ1と1/2（約13.5g）
【調味料A】	
しょうゆ	大さじ1と1/2（27g）
砂糖	大さじ1（9g）
酒	大さじ1（15g）
オイスターソース	大さじ1（19g）
水　※1	大さじ1（15g）
ごま油	大さじ3/4（約9g）
シューマイの皮	1袋（30枚程度）
辛子醤油　※2	適量

【作り方】
① たまねぎはみじん切りにし、かたくり粉をふってよく混ぜる。ボウルにひき肉、調味料Aを加えてよく混ぜ、たまねぎを加えて、さらに混ぜる。全体にムラなく混ざったら、16等分にし丸める。
② シューマイの皮は5mm幅に切り、バットに広げる。
①を入れ、転がして皮をつける。
手で軽くにぎって、形を整える
③ 蒸気のあがった蒸し器で、肉に火が通るまで約10分間蒸す。蒸すときに、クッキングシートを敷くと、きれいに蒸せます。
※1 作る人数が多い場合、4人分×倍数で計算して水を入れるとタネがゆるくなってしまうので、タネの状態を見ながら水を入れてください。
※2 食べる時にあれば。お弁当には、入れなくて大丈夫です。

【ひとくちメモ】
普段、あまり使わない薄口しょうゆですが使用量が少ない場合などは、以下のように濃口しょうゆと塩で、代用することができます。ただし、量が多い時などは出来上がりの味に変化が出てしまうこともあるので、注意してください。
薄口しょうゆ：大さじ1
↓
濃口しょうゆ：大さじ1/2
塩　　：大さじ1/4

★1人あたり
エネルギー　：222kcal
たんぱく質　：16g
食塩相当量　：1．6g

2. ほうれん草とかにかまのからし和え

材料（4人分）	
ほうれん草	1袋（200g）
かにかまぼこ	4本
【調味料A】	
砂糖	小さじ1（3g）
しょうゆ	大さじ1（18g）
練りからし	小さじ1

【作り方】
① ほうれん草は根本を切り落とし、4cm幅に切る。
耐熱容器に入れ、水（分量外：大さじ1）を加えて、ふんわりラップをし、600wのレンジで2分加熱する。
冷水にとり、水気をしぼる。
※レンジを使用しない場合は、茹でてください。
② かまぼこは長さ1/2に切り、食べやすい大きさにさく。
③ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、ほうれん草、かにかまぼこを加えて和える。

★1人あたり
エネルギー　：21kcal
たんぱく質　：9．2g
食塩相当量　：0．8g

3. にんじんしりしり

材料（4人分）	
にんじん	1本
ツナ缶	1缶
卵	1個
ごま油	大さじ2/3（8g）
【調味料】	
しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ1/2(1．5g)
ほんだし	小さじ1/2(1．5g)

【作り方】
① にんじんは皮をむき、細切りにする。卵は溶いておく。
② 小さめのフライパンにごま油を熱し、溶き卵を加えかき混ぜながら炒める。ある程度固まったら、別皿に移しておく。
③ ②のフライパンに、ツナ缶の油とにんじんを加え2～3分炒める。にんじんの色が変わってきたら、ツナも加え一緒に炒める。
④ 調味料を加え、全体と炒め合わせる。別皿に移しておいた卵も加え、全体と炒め合わせる。

★1人あたり
エネルギー　：127kcal
たんぱく質　：5．1g
食塩相当量　：0．6g

4. 季節の果物（柿・ぶどう等）

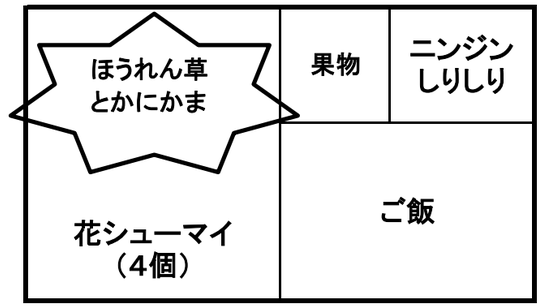
5. ごはん（１５６Kcal・たんぱく質2.5ｇ）※100ｇの場合

6. みそ汁

★★★ 合　計 ★★★
エネルギー　：526kcal
たんぱく質　：32．8g
食塩相当量　：3．0g
※味噌汁を除く

◎検食を取る意味と取り方（取る量）
検食は、食中毒が起きた時に原因を突き止めるためのものです。
提供するメニューを、それぞれ50g取り、マイナス20℃以下で2週間保管します。
検食の量が少なすぎると、検体として機能しない場合も出てきてしまいます。

◆◇◆ 盛り付け例 ◆◇◆



≪分量目安≫

調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みそ・みりん	6g	18g	230g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
塩	6g	18g	240g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g