

ひとり暮らし高齢者への食事づくり（第423回 令和7年12月）

1. 築前煮

材料(4人分)	
鶏もも肉	200g
人参	80g
大根	100g
れんこん	80g
里芋	4個
しいたけ	4枚
絹さや	4枚
サラダ油	大さじ1(12g)
水	250ml
和風だしの素	小さじ2
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ2(36g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	大さじ2(36g)

【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: 小さじ1/4



2. かぼちゃのいとこ煮

材料(4人分)	
かぼちゃ	300g
ゆで小豆缶(加糖)	80g
砂糖	大さじ1(9g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1(6g)
水	150ml

【作り方】

- かぼちゃは種とわたを取り除き、ひと口大に切り、面取りをする。
- 鍋にかぼちゃの皮目を下にして入れ、砂糖、塩、しょうゆ、水を加えて煮立ったら落としぶたをする。かぼちゃがやわらかくなるまで弱火で10分煮る。
- ゆで小豆缶を加えて、さっと混ぜ、2分間煮る。

★1人あたり

エネルギー	: 129kcal
たんぱく質	: 3.1g
食塩相当量	: 0.3g



3. カニかまほことほうれん草の白和え

材料(4人分)	
かにかま	4本
ほうれん草	1/2袋(100g)
木綿豆腐	200g
【調味料】	
塩	小さじ1/4強(1.5g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1と1/2(4.5g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
すりごま	大さじ1

【作り方】

- ほうれん草は洗い、茹でて水にさらして水気をしぶる。根本を切り落とし、2cm長さに切る。
 - かにかまは横半分に切って手でさく。
 - 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み、600wのレンジで1分加熱して、水気を拭き取る。または、重しをして水切りする。
 - ボウルに木綿豆腐をちぎり入れ、調味料を加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - かにかまとほうれん草を加えて和える。
- ★1人あたり
- | | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 85kcal |
| たんぱく質 | : 5.5g |
| 食塩相当量 | : 2.2g |



4. 季節の果物(みかん等)

5. ごはん(203Kcal・たんぱく質4.6g)※130gの場合

6. みそ汁

★★★ 合 計 ★★★
エネルギー : 639kcal
たんぱく質 : 24.2g
食塩相当量 : 4.0g
※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 ◆◇◆

カニかま 白和え	果物	かぼちゃ いとこ煮
筑前煮	ご飯	



《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・味噌	5g	15g	200g
塩	6g	18g	240g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g