

# 炒りしょうゆ大豆・塩もみ野菜のサラダ風・いわし 人参しりしり・ゴーヤー入りオムレツ

名前：志田まり子さん  
年齢：76歳



(写真のみ)汁物、果物、ごはん、自家製ヨーグルト



(写真のみ) ごはん、みそ汁(じゃが芋、あげ、わかめ、ねぎ)、ヨーグルト(はっさくジャム)、プラム



## 炒りしょうゆ大豆

**材 料** ●大豆  
●A(しょうゆ・みりん・だし汁)

### 作り方

- 大豆をゆっくり炒り、沸騰したAの中に入れて煮詰める。

## 塩もみ野菜のサラダ風

**材 料**  
●きゅうり、キャベツ、人参、しょうが.... 適量  
●鶏肉、塩、酒..... 少々  
●家にある野菜..... 適量

### 作り方

- キャベツ、人参、きゅうりは食べやすい大きさに、しょうがはせん切りにして、塩もみする。
- 蒸し鶏...鶏肉に塩少々と酒少々をかけて、ラップをして、蒸す、もしくはレンジで2~5分加熱する。冷めたら切る、もしくは手で裂く。
- ①と蒸し鶏を和え、トマト、大葉、サラダ菜など、家にある野菜を添える。マヨネーズや甘酢、ゴマやカツオ節で味付けする。

## いわしの煮付け

**材 料** ●いわし ●しょうが

### 作り方

- いわしを圧力鍋で炊く。(骨までやわらかくなる。)

## 人参しりしり

**材 料** ●人参 ●明太子  
●酒 ●ごま油

### 作り方

- 人参はせん切りにする。
- 明太子は卵を取り出し、酒と混ぜておく。
- フライパンを熱し、ごま油をしき、人参を炒める。人参がしんなりしてきたら、②と酒を加え、軽く火を通す。

## ゴーヤー入りオムレツ

**材 料**  
●卵..... 1個 ●塩..... 少々  
●ゴーヤ..... 適量 ●塩コショウ.. 少々

### 作り方

- ゴーヤは中のワタをきれいに取り除き、薄切りにし、塩もみし、汁を絞る。(ニガ味が苦手な方は水洗いする)
- 卵は溶いて塩コショウで味付けする。
- フライパンに油を熱し、ゴーヤを炒め、卵でとじる。

## アピールポイント



1日30品目とれるよう心がけています。朝食が一番多品目です。3品くらいは作りおきしていたり、下ごしらえをしておいたものです。

# 豆腐と野菜のスープ

名前：武田律子さん



## アピールポイント

おいしくて野菜もとれる  
ヘルシーなスープです。



## 材料(2人分)

- 絹豆腐 ..... 1/2丁
- トマト ..... 1/2個
- キャベツ ..... 1枚
- カットわかめ .. 2g
- コンソメ
- スープの素 .... 1個
- 熱湯 ..... 300ml
- コシヨー ..... 少々

## 作り方

- 1 豆腐と野菜は角切りにする。わかめは戻す。
- 2 コンソメスープの素を熱湯に溶かし、①を入れ、煮立ったらコシヨーをふる。

# 厚揚げとキャベツのしょうが炒め

名前：武田律子さん



## アピールポイント

手軽な材料でサッとでき、  
厚揚げの香ばしさが効いて  
います。



## 材料(1人分)

- 厚揚げ ..... 1枚
- キャベツ .. 150g
- ピーマン .... 30g
- しょうが .... 1かけ
- ごま油 .... 大さじ1
- A { オイスターソース ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1  
塩・コシヨー ..... 各少々

## 作り方

- 1 厚揚げは厚みを半分にして、幅1cmに切る。キャベツとピーマンは一口大に切る。しょうがはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたらキャベツを加え、炒める。しんなりしたら厚揚げを加えて、さらに炒める。
- 3 全体に火が通ったら、Aを加える。