

お手軽！簡単！

《作り方》

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.17 H23.1.8

白菜のこっくり煮

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・豚こま切れ肉	100g	
・白菜	1/8株	
・にんじん	1/4本	
・油揚げ	1枚	
・しょうが	1かけ	
・ごま油	大さじ1/2	
・だし汁	100cc	A
・しょうゆ	大さじ1	
・みりん	大さじ1	
・酒	大さじ1	
・塩	少々	

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、油揚げは5mm幅に切り、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、豚肉を入れて中火で炒める。色が変わったら、白菜、にんじんを加えて炒め合わせる。
3. 油がまわったら、油揚げ、しょうが、Aを加えてふたをし、中火で5～6分煮込み、味をしみ込ませる。

お手軽！簡単！

《作り方》

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.17 H23.1.8

ブロッコリーの卵白炒め

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・卵白	2個分
・かに風味かまぼこ	4本
・ブロッコリー	1/2株
・ごま油	小さじ2
・しょうが	1片
・中華スープの素	少々
・水	100cc
・酒	小さじ2
・牛乳	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

1. ブロッコリーは、1口サイズに切る。しょうがはせん切りにする。かにかまぼこはほぐしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。香りがでたら、1のかにかまぼことブロッコリーを加えて、炒める。
3. 水、中華スープの素、酒、牛乳を加えて煮る。
4. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ときほぐした卵白を回し入れてざっと混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.18 H23.1.29

今回のおすすめ料理

大根と麩の煮物

所要時間
40分

＜材料＞（2人分）

・大根	1 / 4本
・お麩	4個
・和風のだし汁	50cc
・みりん	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・鶏ひき肉	50g
・大根の葉	30g

A

＜作り方＞

1. 大根は皮をむいて、乱切りにする。麩は水につけて戻して、水けをしぼる。
2. 大根の葉は、塩を加えた熱湯で茹でて水にとり、水けをしぼってみじん切りにする。
3. 鍋にAを入れて煮立て、鶏ひき肉を加えてほぐしながら煮る。
4. 2に大根を加えて落としぶたをし、大根がやわらかくなるまで煮る。麩を加えて、さらに5分くらい煮て、味をなじませる。
5. 器に3を盛り、大根の葉を上に乗らす。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.18 H23.1.29

今回のおすすめ料理

白菜と鶏肉のマヨサラダ

所要時間
15分

＜材料＞（2人分）

・鶏もも肉	150g
・白菜	2枚
・ほうれん草	50g
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ3
・しょうゆ	小さじ1
・中華スープの素	少々
・砂糖	少々

A

＜作り方＞

1. 白菜は食べやすい幅に切り、繊維を断つようにせん切りにする。
2. ほうれん草は半量ずつ向きを変えて葉と根元を合わせてラップで包む。電子レンジで1分ほど加熱し、ラップごと冷水につけ、アクを抜いて水けを絞る。白菜と同じぐらいの長さに切る。
3. 鶏肉は軽く塩・こしょうをして、耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをかけて電子レンジで4～6分、加熱する。荒熱がとれたら、手で細かく裂く。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、白菜、ほうれん草、鶏肉を入れて和える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.19 H23.3.5

ほうれん草と豆腐のとろみ煮

所要時間
約15分

《材料》（2人分）

・ほうれん草	1/4束	A
・和風だし汁	200cc	
・しょうゆ	大さじ1	
・酒	小さじ1	
・砂糖	小さじ1	溶いておく
・絹ごし豆腐	1/2丁	
・片栗粉	大さじ1/2	
・水	大さじ1	
・しょうが	1かけ	

《作り方》

1. ほうれん草を茹でて、3～4mmの長さに切る。
2. 鍋にAを煮立てて、ほうれん草を加えて煮る。豆腐を大きなスプーンですくいながら加え、さっと煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、汁ごと椀に盛り、すりおろしたしょうがを添える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.19 H23.3.5

菜花の巻きずし

所要時間
20分

《材料》（2本分）

・ごはん	500g
・すし酢	大さじ3
・菜の花	100g
・にんじん	30g
・卵	1個
・焼きのり	2枚
・豆腐マヨネーズ	適量

【豆腐マヨネーズ 材料（150g分）】

・絹ごし豆腐	1/2丁
・はちみつ	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・オリーブ油	大さじ1
・練り辛子	少々
・塩	少々

《作り方》

1. ご飯は固めに炊き、すし酢を加えて、すし飯を作る。
2. 卵はときほぐして、卵焼き器で厚めに焼き、1cm幅に切る。
3. にんじんは、皮をむいてせん切りにし、茹でて水けをきっておく。菜の花はにんじんと同じ幅に切り、茹でて水けを切っておく。
4. 豆腐マヨネーズを作る。
 - ① 絹ごし豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで3分加熱して水けを切る。
 - ② ミキサーに①の豆腐と調味料をすべて入れ、なめらかになペースト状になるまで混ぜる。
 - ③ 密閉容器にうつして、冷蔵庫で1時間ほどねかす。
5. 巻きずしの上に焼きのりをのせ、ごはんを広げて、手前に菜の花、卵、にんじんをのせて、豆腐マヨネーズを絞りだす。手前からまいて、巻き終わりを下にして巻きしめて形を落ち着かせる。

《ワンポイント》

* 豆腐マヨネーズは、冷蔵で2日ほど保存できます。サラダやあえ物に使ってみてください。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.20 H23.4.2

たけのこと鶏肉のごまみそ煮

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・ 鶏もも肉	1枚	} A
・ 酒	小さじ1	
・ しょうゆ	小さじ1	
・ しょうが汁	少々	
・ ゆでたけのこ	100g	
・ さやいんげん	50g	
・ 水	120cc	
・ 白練りごま	大さじ1	
・ みそ	大さじ1	
・ 酒	大さじ1	
・ 砂糖	大さじ1	



《作り方》

1. 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにし、Aに漬け込む。
2. ゆでたけのこは、下の方は1cm厚さの半月切り、上の方はくし形に切る。
3. いんげんは茹でて、5cmぐらいの長さに切る。
4. フライパンにBを入れてよく混ぜ、火にかける。煮立ったら、鶏もも肉、たけのこを加えてふたをし、弱めの中火で10分ほど煮る。
5. さやいんげんを入れて、軽く混ぜ、火を強めて煮汁をとばしながら煮からめる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.20 H23.4.2

野菜たっぷりメンチカツ

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・ 合びき肉	80g	} 衣
・ キャベツ	150g	
・ 玉ねぎ	50g	
・ 卵	1/2個	
・ 塩	少々	
・ こしょう	少々	
・ 片栗粉	少々	
・ 小麦粉	適量	
・ とき卵	適量	
・ パン粉	適量	
・ 揚げ油	適量	

《作り方》

1. キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉と卵を入れ、塩、こしょうをして、混ぜる。キャベツ、玉ねぎを加えて、よく練り混ぜ、片栗粉を加えてよく混ぜる。2等分して小判型にまとめる。
3. 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、160℃に熱した油できつね色になるまでこんがり揚げ揚げる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.21

H22.4.30

レタスの七味炒め

所要時間
15分

《材料》（2人分）

・レタス	100g
・玉ねぎ	50g
・ごま油	小さじ1
・豚薄切り肉	50g
・しょうゆ	少々
・みりん	少々
・七味唐辛子	少々



《作り方》

1. レタスは洗って水けを切り、食べやすくちぎる。玉ねぎは、くし形に切って、ほぐしておく。
2. 豚肉は1cm幅に切る。
3. フライパンにごま油を入れて火にかけ、豚肉を加えて炒める。
4. 玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、レタス、しょうゆ、みりんを加えて炒める。
4. レタスの色が鮮やかになってきたら、火を止めて七味唐辛子をふって、軽く混ぜる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.21

H22.4.30

玉ねぎのバターしょうゆ炒め

所要時間
15分

《材料》（2人分）

・鶏むね肉	1枚
・玉ねぎ	小1個
・ホールコーン	80g
・塩	少々
・こしょう	少々
・バター	大さじ1
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ねぎ	10cm

《作り方》

1. 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにして、塩、こしょうをふっておく。
2. 玉ねぎは縦に薄切りにして、ホールコーンは汁けを切る。
3. フライパンにバターを溶かし、1の鶏肉を炒める。
4. 肉の色が変わったら、玉ねぎ、コーンを加えて炒める。
5. Aの調味料を入れて調味し、器に盛る。上に小口切りにしたねぎをふる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.22

H23.7.3

簡単ハッシュドビーフ

所要時間
30分

《材料》（2人分）

・牛薄切り肉	150g	
・トマト	中2個	
・玉ねぎ	小1個	
・サラダ油	適量	
・中濃ソース	大さじ1強	} A
・トマトケチャップ	大さじ2	
・酒	大さじ1	
・コンソメ	小さじ1/2	

《作り方》

1. 牛肉は、食べやすい長さに切る。
2. トマトは皮を湯むきし、大きめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。牛肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら、トマトを加える。
4. トマトの汁けが出たら、Aを順に加え、弱火にして10分ほど煮る。

お手軽！簡

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.22

H23.7.3

お好み焼き風かぼちゃ焼き

所要時間
15分

《材料》（2人分）

・かぼちゃ	90g
・小麦粉	50g
・水	100cc
・ツナ缶	40g
・ねぎ	2本
・サラダ油	適量
・トマトケチャップ	適量
・ソース	適量

《作り方》

1. かぼちゃはラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱し、皮をむいてつぶす。
2. ツナは汁けを切っておく。ねぎは小口切りにする。
3. ボウルに1のかぼちゃ、小麦粉、水を入れてよく混ぜ、ツナ、ねぎを加えて、混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を入れて両面を焼く。
5. 器に盛り、好みでケチャップやソースをかけて食べる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.23 H23.7.30

なすとエビの簡単カレー炒め風

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・なす	2本	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・酒	大さじ1	} 混ぜ合わせる
・カレー粉	小さじ1	
・むきえび	100g	
・トマトケチャップ	大さじ2	
・オリーブ油	大さじ2	
・片栗粉	小さじ1/3	} 溶く
・水	小さじ1	
・青じそ（あれば）	適量	

《作り方》

1. なすはヘタを取って輪切りにし、耐熱ボウルに入れて塩、こしょうをふる。酒とカレー粉を混ぜ合わせたものを加え、オリーブ油も加えて混ぜる。
2. えびは背ワタを取り、ケチャップをからめる。
3. 1のなすの上に2のエビを広げ、ラップをかけて電子レンジで5分～5分30秒ほど加熱する。一度取り出してよく混ぜ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをかけて20秒ほど加熱する。
4. 塩、こしょうをして味を整え、器に盛る。あれば、青じそを荒みじん切りにして、散らす。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.23 H23.7.30

かぼちゃサラダ

所要時間
15分

《材料》（2人分）

・かぼちゃ	200g	
・きゅうり	1/2本	
・玉ねぎ	小1/4個	
・ハム	2枚	
・マヨネーズ	大さじ2	} A
・塩	少々	
・こしょう	少々	

《作り方》

1. かぼちゃはワタと種を取ってラップで包み、電子レンジ（600w）で1分30秒ほど加熱し、上下を返して、さらに1分～1分30秒加熱し柔らかくする。
2. きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りにし、塩をふって5分おき、軽くもんで水気を絞る。ハムは5mm幅に切る。
3. かぼちゃをボウルに入れてフォークで荒く潰す。Aを加えて調味し、2のきゅうり、玉ねぎ、ハムを加えて和える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.24 H23.8.27

揚げ茄子と 鶏肉の酢醤油漬け

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・ なす	2本
・ 鶏もも肉	1/2枚
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ 小麦粉	適量
・ 揚げ油	適量
・ 酢	大さじ1
・ しょうゆ	大さじ1

《作り方》

1. 鶏肉は塩、こしょうをふっておく。
2. なすはヘタを取り、縦に6等分にする。200℃の油で2分ほど素揚げして、油を切る。
3. 鶏肉の水けをふき、小麦粉を薄くまぶして、180℃の揚げ油で6～7分揚げる。食べやすい大きさに切っておく。
4. 皿になすと鶏肉を並べ、混ぜ合わせたAをかける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.24 H23.8.27

さつまいもの そばろあんかけ

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・ さつまいも	中1本
・ 揚げ油	適量
・ 豚ひき肉	150g
・ ねぎ	1本
・ サラダ油	適量
・ だし汁	400cc
・ しょうゆ	大さじ1
・ 砂糖	小さじ1
・ 片栗粉	小さじ1
・ 水	大さじ1

A

《作り方》

1. さつまいもは一口大に切り、水にさらして水けをふきとり、160℃の揚げ油で素揚げする。
2. ねぎはみじん切りする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、ひき肉とねぎの3分の1の量を入れて、ポロポロになるまで、炒める。Aと1のさつまいもを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 器に3を盛り、残しておいたねぎを散らす。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.25 H23.10.2

里いもの梅風味煮

所要時間

《材料》（2人分）

・里いも	中5個	}	A
・豚バラ薄切り肉	100g		
・だし汁	250cc		
・酒	大さじ1		
・みりん	大さじ1		
・しょうゆ	大さじ1		
・梅干し	2個		
・サラダ油	適量		

《作り方》

1. 里いもは皮をむき、縦2～4つに切る。水をたっぷり入れた鍋に入れて火にかけ、煮立ったら湯を捨てる。再び水を入れて煮立て、湯を捨てて水にとり、洗ってぬめりをとる。
2. 豚肉は1cm幅に切る。
3. 梅干しは種を取って果肉を刻む。
4. 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒めて、だし汁、里いもを加える。アクを除き、Aを加えて、汁けがなくなるまで中火で煮る。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.25 H23.10.2

野菜と鶏だんごのクリーム煮

所要時間
40分

《材料》（2人分）

・さつまいも	中1本	}	A
・ほうれん草	1/3束		
・玉ねぎ	小1個		
・バター	20g		
・小麦粉	大さじ1と1/2		
・牛乳	250cc		
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2		
・湯	150cc		
・鶏ひき肉	150g		
・卵	小1/2個		
・小麦粉	大さじ1/2	}	B
・塩	少々		
・こしょう	少々		
・サラダ油	適量		
・塩	少々		

《作り方》

1. さつまいもは、皮つきのままひと口大の乱切りにし、水に10分ほどさらして、水けを切る。
2. 玉ねぎは縦うす切りにする。
3. ほうれん草は熱湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞って4～5cm長さに切る。
4. ボウルに鶏ひき肉を入れてよく練り、Bを加えて小さめのひと口大に丸める。フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏だんごを転がしながら焼く。
5. 鍋にバターを入れて、玉ねぎがしんなりとするまで、弱火で炒め、小麦粉を加えて2～3分炒める。牛乳を少しずつ加えて溶かしていき、Aを加えてなめらかにする。
6. さつまいも、ほうれん草、鶏だんごを加えてフタをずらして火にかけ、ときどき混ぜながら弱火で15分ほど煮る。とろみがついたら、塩で味をととのえる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.26 H23.10.30

ブロッコリーとえびのチリ炒め

所要時間
20分

《材料》（2人分）

・ブロッコリー	大1/2個	}
・むきえび	100g	
・片栗粉	適量	}
・ねぎ	2本	
・豆板醤	小さじ1/2	}
・砂糖	大さじ1/2	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・トマトケチャップ	大さじ1	A
・酒	大さじ1	
・ごま油	適量	

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分ける。えびは背わたを取り片栗粉をまぶす。ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、えびを並べる。焼き色がついたら裏返し、隙間にブロッコリーを入れる。
3. 酒をふり入れ、混ぜずにそのままフタをして3分ほど蒸す。混ぜ合わせたAとねぎを加えて強火にし、手早く混ぜて味を絡める。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.26 H23.10.30

ほうれん草のポタージュ

所要時間
40分

《材料》（2人分）

・ほうれん草	1/2束
・玉ねぎ	小1/4個
・じゃがいも	小1個
・バター	15g
・水	200cc
・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・ローリエ	1枚
・牛乳	200cc
・塩	少々
・こしょう	少々
・パセリ	適量

《作り方》

1. ほうれん草は茹でて、軸を除き、1cm長さに切る。玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを入れて、塩をひとつまみを加えて、玉ねぎがしんなりとするまでよく炒める。
3. 水、コンソメ、ローリエを加えて10分ほど煮込む。ローリエを取り出してほうれん草を加えて混ぜ、ミキサーにかける。
4. 鍋に3を戻し入れ、牛乳を加えて中火で温める。塩、こしょうをして、味を整える。
5. 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

《ワンポイント》

- ・パセリの変わりに、生クリームなどをかけみても！

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.27 H23.12.3

ほうれん草のシュウマイ

所要時間
40分

《材料》（2人分）

・卵	2個	} A
・サラダ油	適量	
・むきえび	80g	
・豚ひき肉	150g	
・ほうれん草	1/2束	
・だしの素	小さじ1/2	
・中華スープの素	小さじ1/2	
・ごま油	小さじ1	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・シュウマイの皮	20枚	} B
・酢	適量	
・しょうゆ	適量	
・溶きからし	適量	

《作り方》

1. フライパンに油を入れて熱し溶き卵を入れていり卵を作る。
2. むきえびは、包丁で細かく叩いておく。ほうれん草は塩ゆでして、水にさらして水気を絞りみじん切りにする。
3. ボウルに豚ひき肉、えび、ほうれん草、Aを入れてよく混ぜ合わせ、炒り卵を加えて混ぜる。塩、こしょうをして味をととのえる。
4. 3を20等分して、シュウマイの皮で包む。蒸気の上があった蒸し器に入れてフタを布きんで覆い、約10分強火で蒸す。
5. 器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.27 H23.12.3

にんじんとひき肉の春雨炒め

所要時間
30分

《材料》（2人分）

・にんじん	小1本	} A
・合びき肉	100g	
・春雨	25g	
・にんにく	1/2片	
・ねぎ	1本	
・酒	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・サラダ油	適量	
・塩	少々	
・こしょう	少々	

《作り方》

1. にんじんは皮をむいてせん切りにし、にんにくはみじん切りねぎは小口切りにする。
2. 春雨は熱湯に2分ほどつけて冷水に取り、食べやすい長さに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら合びき肉を加えて炒め、塩、こしょうで調味する。
4. ひき肉がポロポロになったらにんじんを加えて炒め、Aと春雨を加えて春雨に汁を吸わせる。器に盛り、ねぎを散らす。