

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.1 H21.6.27

今回のおすすめ料理

じゃがいものチヂミ

所要時間
約10分
じゃがいもで
作れる、お手軽韓
国料理

《材料》（2人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・にら（ねぎ） 1/3束
- ・片栗粉 大さじ4
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2



《作り方》

1. ジャがいもは、皮をむいてすりおろし、にらは4cm長さに切る。
2. ボウルに1、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2をお玉で流しいれ、直径8cmほどの円形になるようにのばし、両面をこんがり焼く。
4. ポン酢につけて、いただく。

《ワンポイント》

- * すりおろしたじゃがいも！
じゃがいもは、おろし金ですりおろし、生地のベースにして、粉類はつなぎ程度に加えます。もちもちとした食感に！！
- * あれば、タレにコチュジャンを入れてもOK！

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.1 H21.6.27

今回のおすすめ料理

こんがりトマト

所要時間
約5分
焼いたトマトは
甘味がUP！！

《材料》（2人分）

- ・トマト 2個
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・白いりごま 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
- } A



《作り方》

1. トマトはへたを切り落として、2cm厚さの輪切りにする。
2. トースターの鉄板にアルミホイルを敷いて、1を並べ、サラダ油を回しながらかけ、4分ほど焼く。
3. 器に2を盛り、混ぜ合わせたAをたっぷりかける。

《ワンポイント》

- * トースターでさっと焼くのがコツ！！
水分たっぷりのトマトをフライパンで焼くと形が崩れてしまうので、オーブントースターで油を回しかければ、さっと焼けます。

亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.2 H21.8.1

今回のおすすめ料理

肉かぼちゃ

所要時間
20分
肉じゃがを
かぼちゃで

《材料》（2人分）

・豚もも肉（牛肉）	80g
・かぼちゃ	160g
・にんじん	80g
・ピーマン	20g
・玉ねぎ	130g
・サラダ油	適量
・水	140ml
・砂糖	35g
・しょうゆ	25g



《ワンポイント》

- * かぼちゃは、面取り（角を取る）をすると煮崩れがしにくいです。
- * 肉じゃがをかぼちゃで作ります！かぼちゃがほっこりとしていて、甘味があります。

《作り方》

1. かぼちゃはワタと少し皮を取り、一口大に切る。
2. にんじんは乱切りにし、ピーマン、玉ねぎはスライスにする。
3. 油を熱して、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎをよく炒めて、豚肉を入れ、肉の色が変わったら、ピーマンを入れてさっと炒め、水を入れて煮立てる。
4. 煮立ってきたら、アクをとり調味料を入れる。落し蓋をして、弱火で10分ほど煮る。

亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.2 H21.8.1

今回のおすすめ料理

きゅうりと豚のあんかけ丼

所要時間
15分
常備野菜を
使った丼物

《材料》（2人分）

・トマト	2個	} A
・きゅうり	1本	
・豚こま切れ肉	150g	
・玉ねぎ	100g	
・にんにく	1片	
・サラダ油	大さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・酢	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・だしの素	小さじ1と1/2	
・片栗粉	小さじ2	}
・水	大さじ3	
・ねぎ	20g	
・ごはん	2杯分	

《作り方》

1. トマトは乱切りにして、きゅうりはピーラーで皮をむいて乱切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。豚肉を加えて色が変わるまでよく炒め、色が変わったらきゅうりを入れてさっと炒め、トマトも加えて炒め合わせる。
3. 砂糖を加えて炒め、酢、しょうゆを加えて、ひと煮たちしたら、混ぜ合わせたAを入れて、とろみをつける。
4. 器にアツアツのご飯をよそい、3をかけねぎを散らす。

《ワンポイント》

- * 常備野菜とお肉だけで、簡単丼！！
- 甘酸っぱいしょうゆダレで、食欲UP！
- * にんじん、ピーマンなどを入れても！



お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.3 H21.8.29

今回のおすすめ料理

里芋の一口ピザ

所要時間
15分
里芋だけで
簡単ピザ

《材料》（2人分）

・里芋	2個	} A
・白味噌	小さじ2	
・牛乳	小さじ2	
・ピザ用チーズ	20g	
・ねぎ	10g	
・餃子の皮	4枚	



《作り方》

1. 里芋は皮をむき、やわらかくなるまでゆでて、ザルにあげる。熱いうちにフォークなどで粗めにつぶして、塩、こしょうをする。
2. ねぎは小口切りにする。
3. Aを混ぜ合わせておく。
4. 餃子の皮の上に、1、3、チーズの順にのせる。
5. オーブントースターで3分ほど焼く。チーズが溶けて、こんがり焼き目がついたら、器に盛って、ねぎを散らす。

《ワンポイント》

- * 餃子の皮を使って、簡単ピザ風！余っている餃子の皮などを使って、もう一品。
- * すぐに焦げるので、ご注意ください！！
- * 里芋に白味噌だけでなく、トマトやピーマンに梅

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

vol.3 H21.8.29

今回のおすすめ料理

揚げなすのピリ辛煮

所要時間
20分
シンプルな
ナスを使った
炒め物

《材料》（2人分）

・なす	2本	} A
・ねぎ	20g	
・にんにく	10g	
・しょうが	10g	
・豆板醤	小さじ1	
・酒	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2	
・砂糖	大さじ2	
・だし汁	80ml	
・揚げ油	適量	



《作り方》

1. なすはピーラーで4線ほど十字になるように、縦に皮をむいて、3cmの輪切りにして水にさらす。
2. ねぎは小口切りにする。
3. しょうが、にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンに、0.5cm～1cmぐらいの油を敷き、ナスを揚げ焼きにする。
5. 少しの油を残して、しんなりとしたナスを取り出し、3を炒めてから豆板醤を入れる。
6. 5に4のナスを戻して、Aを加えて煮絡める。
7. 器にもって、ねぎを散らす。

《ワンポイント》

- * なすは、フライパンで揚げ焼きに！！
なすは実際に揚げるのではなく、フライパンに厚めに油を敷き、揚げるように焼きます。

亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.4 H21.10.3

今回のおすすめ料理

しいたけのツナマヨ焼き

所要時間
10分
しいたけを丸ごと
いただきます

《材料》（2人分）

・しいたけ	4枚	} A
・小麦粉（片栗粉）	少々	
・ツナ缶	80g	
・小ねぎ	1/2本	
・マヨネーズ	大さじ2	
・カレー粉	少々	
・小ねぎ（散らす用）	1本	

《作り方》

1. しいたけは軸をとって、軸はみじん切りにする。しいたけのかさの部分に小麦粉（片栗粉）を軽く振っておく。
2. ボウルにみじん切りにした軸とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
3. 2をかさの上のせて、オーブントースターで5分ほど焼く。
4. 焼きあがったら、小ねぎを小口切りにして、上から散らす。

《ワンポイント》

* しいたけのかさに具を入れます。
しいたけの軸も具に加えて、丸々、食べられます。



亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.4 H21.10.3

今回のおすすめ料理

さつまいもコロッケ

所要時間
30分
さつまいもで
コロッケ！

《材料》（2人分）

・さつまいも	中 1本	} 衣
・ベーコン	3枚	
・たまねぎ	1/4個分	
・パセリ	少量	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・オリーブオイル	大さじ1/2	
・小麦粉	適量	
・とき卵	適量	
・パン粉	適量	

《作り方》

1. さつまいもはラップに包んで電子レンジで4分加熱する。柔らかくなったら、スプーンで皮をむき、ボウルにさつまいもを入れて、すりこ木でよくつぶす。
2. 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
3. ベーコンは粗いみじん切りにする。
4. フライパンを熱して、ベーコンを炒め玉ねぎを加えてよく炒める。
5. 4のあら熱が取れたら、さつまいもに加え、パセリとしょうゆも入れて食べやすい大きさに丸め、衣をつける。
6. オーブントースターにアルミホイルを敷いて5を並べる。その上にオリーブオイルをまんべんなくかけ、焼き色がつくまで5～6分焼く。

《ワンポイント》

* さつまいも以外でも、かぼちゃなどで作れます！！



お手軽!簡単!

亀の市メニュー

vol.5 H21.10.31

今回のおすすめ料理

焼きがんも

所要時間
20分
豆腐で作る
簡単がんも

《材料》(2人分)

・木綿豆腐	160g	A
・山いも	50g	
・とき卵	1/2個分	
・小麦粉	小さじ2	
・砂糖	小さじ1と2/3	
・しょうゆ	小さじ2/3	
・塩	小さじ1/6	B
・えび(の身)	60g	
・春菊	60g	
・生しいたけ	40g	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 豆腐はクッキングペーパーに包んで、耐熱皿に入れ、電子レンジで約1分30秒加熱して水切りをする。
(加熱時間は2人分の場合)
2. 山いもは皮をむき、すりおろす。
3. えびは殻をむいて背わたを取り、包丁で細かく叩く。春菊は熱湯でゆでて、冷水に取り、水けをしっかりと絞って、細かく刻む。生しいたけは軸を取り、みじん切りにする。
4. すり鉢に1の豆腐をちぎって入れ、つぶしながらする。なめらかになったら、2の山いも、Aを加えて混ぜ合わせる。そこに3を加えてサッと混ぜ、六等分して形を整える。(1人3個)
5. フライパンに油を入れて熱し、4を入れて両面とも色よく焼く。

《ワンポイント》

* 山いもを使って、ふんわりと仕上げます。

お手軽!簡単!

亀の市メニュー

vol.5 H21.10.31

今回のおすすめ料理

肉団子とかぶの含め煮

所要時間
30分

《材料》(2人分)

・鶏ひき肉	100g	A
・山いも	3cm	
・卵	1/2個分	
・片栗粉	小さじ1	
・酒	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1/2	
・塩	少々	
・薄口しょうゆ	大さじ1	
・しょうが汁	少々	
・昆布(2cm角)	1枚	
・水	400cc	B
・かぶ(葉付き)	1と1/2個	
・酒	大さじ1と1/2	
・みりん	大さじ1と1/2	
・薄口しょうゆ	大さじ1/2	
・塩	少々	

《作り方》

1. 山いもは皮をむいて、すりおろす。
2. ボウルに1の山いも、鶏ひき肉、卵、Aを入れてよくこねる。なめらかになったら片栗粉を加える。
3. 鍋に水と昆布を入れて、中火弱で加熱する。細かい泡が勢いよく上がってくるくらいの温度になったら、3を食べやすい大きさの団子にして、落とし入れる。
4. 団子が浮き上がってきたら、Bを加えて落とし蓋をし、コトコトと沸くぐらいの火加減で5分煮る。
5. かぶは厚めに皮をむいて、四等分する。軸は柔らかい部分のみ、3cm長さに切る。
6. 4にかぶを加えて、約10分煮る。かぶの軸を加えて火を止める。

《ワンポイント》

* 肉団子は、ぼり袋に入れて作るとこねやすいです。
また、フードプロセッサーがあれば、簡単に混ぜ合わせることが出来ます。
* 肉団子に山いもを加えて、出来上がりを柔らかくします。

亀の市メニュー

お手軽！簡単！

《作り方》

vol.6 H21.12.5

今回のおすすめ料理

マーボー白菜

所要時間
20分
白菜だけの
簡単中華

《材料》（2人分）

・白菜（葉）	3枚	
・豚ひき肉	100g	
・にんにく	1片	
・しょうが	1片	
・ねぎ	10cm	
・赤唐辛子	少々	
・ごま油	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	A
・みりん	大さじ1と1/2	
・水	200cc	溶かす
・片栗粉	大さじ1	
・水	大さじ2	

1. 白菜は軸は幅2cmぐらいに切り葉はざく切りにする。
2. にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにして、赤唐辛子は小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出たら、ひき肉を炒める。
4. ひき肉の色が変わってきたら、白菜の軸を炒め、赤唐辛子を加えて炒める。
5. 白菜の葉とAを加え、ふたをして3～4分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

《ワンポイント》

* 白菜だけで作る、1品です。



亀の市メニュー

お手軽！簡単！

《作り方》

vol.6 H21.12.5

今回のおすすめ料理

ほうれん草の包み揚げ

所要時間
30分
ギョーザの
皮で簡単1品

《材料》（8個分）

・ギョーザの皮	16枚
・ほうれん草	1/2束
・チーズ	40g
・バター	20g
・ベーコン	1枚
・揚げ油	適量

1. ほうれん草は塩茹でして、水気を絞り、細かく刻んでおく。チーズも細かく刻む。ベーコンは細切りにする。
2. フライパンにベーコンを入れて炒め、取り出す。
3. 2のフライパンにバターを溶かしてほうれん草をさっと炒め、チーズ、ベーコンを加えて混ぜる。
3. ギョーザの皮に8等分した2をのせ、もう1枚の皮を張り合わせて、まわりをたたみ込むようにして止める。
4. 180℃の油で、カラリ、と揚げる。

《ワンポイント》

- * おつまみメニューです。
- * ギョーザのように包んでもOK！！
- * チーズをとろけるチーズなどにしても！

