

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.28 H24.1.1

## 白菜といかのクリーム煮

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・白菜	3枚	} 浸しておく
・にんじん	1/2本	
・干しえび	5g	
・水	50cc	
・にんにく	1/2片	} A
・いか	1/2ぱい	
・牛乳	100cc	
・鶏ガラスープの素	小さじ1	
・片栗粉	大さじ3/4	} 溶かす
・水	大さじ2	
・ごま油	適量	
・塩、こしょう	少々	

### 《作り方》

1. 白菜は軸と葉に分け、軸は食べやすい大きさの短冊切り、葉はざく切りにする。にんじんはいちょう切りにし、にんにくは包丁の腹でつぶす。
2. いかはさばき、胴は皮をむいて短冊切り、足は3cm長さに切る。
3. フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくを加えて香りが出てくるまでいため、白菜の軸、にんにくを加えて炒める。干しえびは戻し汁ごと加える。Aと白菜の葉を加えて煮立て、塩、こしょうで味をととのえる。
4. いかを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.28 H24.1.1

## 冬野菜の中華スープ

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・大根	80g	}
・塩	少々	
・白菜	100g	}
・ねぎ	3本	
・豚薄切り肉	50g	}
・豆板醤	少々	
・鶏ガラスープの素	小さじ1	}
・水	400cc	
・しょうゆ	小さじ1	}
・サラダ油	少々	
・白いりごま	少々	

### 《作り方》

1. 大根は5～6cm長さのせん切りにする。塩を全体にふって軽く混ぜ、15分ほどおいておく。
2. 白菜は軸はせん切り、葉はざく切りにする。ねぎはみじん切りにし、豚もも肉は7～8mm幅の細切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、豆板醤と水けをしぼった1の大根、白菜を加えて、さっと炒める。
4. Aを加えて煮立て、アクを取り、ねぎと白菜の葉を加える。3～4分ほど煮たて、しょうゆ塩で味をととのえ、仕上げに白いりごまをふりかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.29 H24.1.28

## 和風マカロニサラダ

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・白菜の葉	1枚
・ほうれん草	50g
・マカロニ	50g
・ちくわ	1本
・ねぎ	1本
・しょうが	少量
・マヨネーズ	大さじ2
・白すりごま	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

A

### 《作り方》

1. マカロニはたっぷりのお湯に塩を加え、茹でる。水にとって冷やし、水けを切る。
2. 白菜とほうれん草はさっと塩ゆでして、水にとって水けを絞り、4cm長さに切る。ちくわは輪切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
3. ボウルに1、2を入れて、A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.29 H24.1.28

## 大根の韓国風炒め煮

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・大根	1/4本
・ししとう	8本
・にんにく	1片
・しょうが	1片
・鶏もも肉	1枚
・コチュジャン	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・水	75cc
・ごま油	適量

### 《作り方》

1. 大根は皮をむき、厚さ7mmのいちよう切りにする。にんにく、しょうがはみじん切り、ししとうはヘタを取り除く。鶏もも肉は一口大に切る。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけて、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、大根を加える。だいこんに油が回るまで炒め、にんにくとしょうがを加えて香りを出す。
3. Aを加え、フタをして5分ぐらい煮たら中火にし、ししとうを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.30 H24.3.3

## 菜の花のからし和え

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

- |          |        |
|----------|--------|
| ・菜の花     | 1束     |
| ・だし汁     | 大さじ1   |
| ・しょうゆ    | 大さじ1   |
| ・砂糖      | 小さじ1/2 |
| ・練りとうがらし | 小さじ1/2 |

A

### 《作り方》

1. 菜の花は根元を切り落とし、水につけてシャキッとさせる。
2. 塩を入れた熱湯に菜の花を入れて、茎の部分に爪が立つぐらいまで茹で、ザルに広げるようにあげて冷ます。水けを絞り、2～3cm長さに切る。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、菜の花を加えて和える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.30 H24.3.3

## しいたけと豆腐の肉巻き焼き

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

- |          |        |
|----------|--------|
| ・豚薄切り肉   | 4枚     |
| ・木綿豆腐    | 1/4丁   |
| ・しいたけ    | 2枚     |
| ・にんじん    | 1/4本   |
| ・片栗粉     | 少々     |
| ・水       | 大さじ2   |
| ・しょうゆ    | 大さじ1   |
| ・みりん     | 大さじ1   |
| ・酒       | 大さじ1/2 |
| ・サラダ油    | 適量     |
| ・七味とうがらし | 適量     |

A

### 《作り方》

1. 豆腐は軽く水を切って4等分にする。しいたけは軸をとって細切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
2. 豚肉は片栗粉を全体にまぶし、1を芯にして巻く。
3. フライパンにサラダ油を入れて火にかけて、巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたらAを混ぜて加え、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.31 H24.3.31

## キャベツ包み のチーズ焼き

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・キャベツ	4枚	} A
・鶏ひき肉	150g	
・玉ねぎ	小1個	
・にんじん	小1/2本	
・卵	1/2個	
・パン粉	1/2カップ	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・ピザ用チーズ	30g	

### 《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで3分加熱する。にんじんは皮をむいて、すりおろす。
2. ボウルにひき肉、Aを入れてよく混ぜ、1の玉ねぎとにんじんを加えてさらに混ぜる。
3. ラップに2の具をのせて薄い長方形に形作り、電子レンジで5～6分加熱する。ラップを外して冷まし、4つに切る。
4. キャベツは茹でて水けをふき芯をそぎ取る。1枚ずつ広げて塩、こしょうをふり、3を一切れずつ包む。
5. 耐熱容器に4を並べ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズが溶けるまで、5～8分焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.31 H24.3.31

## たけのこと 豚肉の甘辛煮

所要時間  
40分

### 《材料》（2人分）

・ゆでたけのこ	150g	} A
・豚バラ薄切り肉	120g	
・にんにく	1/2片	
・ねぎ	2本	
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・水	25cc	

### 《作り方》

1. ゆでたけのこは食べやすい大きさに切っておく。
2. 豚肉は長さを半分に切り、にんにくはみじん切り、ねぎは斜めの小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、豚肉を加えて炒め、たけのこを加えて炒める。
4. Aを加えて、たけのこに味がしみるように煮汁がなくなるまで中火で煮る。器に盛り、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.32 H24.4.28

## サラダうどん

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・ゆでうどん	1玉
・サラダ油	適量
・卵	1個
・レタス	2枚
・えんどう	4本
・きゅうり	1本
・かに風味かまぼこ	2枚
・ツナ缶	1/2缶
・ごまドレッシング	適量

### 《作り方》

1. うどんはさっと熱湯にくぐらせて流水で洗う。水けを切り、サラダ油を絡めておく。
2. 卵は固ゆでにして、殻をむいて粗く刻む。レタスは細切りにする。えんどうもさっと茹でて斜めに細切りにし、きゅうりは薄い輪切りにする。かに風味かまぼこは長さを半分に切ってほぐし、ツナ缶は汁けを切っておく。
3. ボウルにうどんと野菜を入れてドレッシングで和える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.32 H24.4.28

## キャベツと 春雨のピリ辛炒め

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・キャベツ	200g
・玉ねぎ	50g
・ねぎ	1本
・豚こま切れ肉	120g
・塩	少々
・酒	大さじ1/2
・春雨	40g
・にんにく、しょうが	1/2片
・豆板醤	小さじ1/2
・水	200cc
・鶏ガラスープの素	小さじ1/4
・酒、しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1/4
・こしょう	少々
・サラダ油	適量

### 《作り方》

1. キャベツは軸ごと4cm角に切る。玉ねぎはせん切りにし、ねぎは小口切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。春雨は10cm程度に切る。
2. 豚肉は塩、酒をふっておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒め、ねぎとAを加えて炒める。キャベツの軸を加えて炒めBと春雨を加える。
4. 煮立ったら、フタをして、2分ほど煮る。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.33 H24.6.2

## じゃがいもと ひじきのサラダ

《材料》 (2人分)

・じゃがいも	1個
・塩	少々
・マカロニ	80g
・芽ひじき	大さじ1と1/2
・冷凍グリーンピース	20g
・酢、ごま油	大さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・白いりごま	適量

《作り方》

1. ジャがいもは皮のまま、濡らしたペーパータオル、ラップの順に包み、電子レンジで3分加熱する。皮をむき、フォークで粗くつぶして、塩をふりかけて調味する。
2. マカロニはたっぷりのお湯に塩を入れて茹で、茹であがる2分前にひじきを加え、1分後にグリーンピースを加えて茹で、一緒にザルにあげる。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、1と2の材料を加えて和える。器に盛り、白いりごまをふりかける。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.33 H24.6.2

## かぼちゃ入りハンバーグ

《材料》 (2人分)

・かぼちゃ	200g
・合びき肉	150g
・にんじん	50g
・玉ねぎ	50g
・卵	1/2個
・パン粉	50g
・塩、こしょう	少々
・サラダ油	適量
・トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・ウスターソース	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

1. かぼちゃは種を取り、ラップで包んで電子レンジで2~3分加熱し、薄いくし形に切る。
2. にんじんはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで3分ほど加熱する。
3. 合びき肉に2とAを加えて、よく練り混ぜ、4等分して小判型にととのえる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、かぼちゃの表面をさっと焼く。かぼちゃを取り出して、2の上面にさし込む。
5. フライパンに油を足して火にかけて、かぼちゃをさした面を上にして並べ、フタをして弱火で15~20分ほど焼く。
6. 小鍋にBを入れて少し煮詰め、3にかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.34 H24.6.30

## トマトの肉詰め焼き

所要時間  
30分

### 《材料》 (2人分)

・トマト	大2個
・小麦粉	適量
・玉ねぎ	1/4個
・バター	小さじ1
・合びき肉	180g
・にんじん	1/3本
・パン粉	大さじ3
・牛乳	大さじ1と1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	25g

### 《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバターを入れて火にかけて、玉ねぎが透き通るぐらいまで炒め、あら熱を取る。
2. にんじんは皮をむき、すりおろす。
3. ボウルに合びき肉、1、2、Aを入れて練り混ぜ、四等分する。
4. トマトはヘタを除き、横半分に切って種をざっと取る。小麦粉を薄くふり、3を詰めるようにのせる。
5. オーブントースターの天板（またはアルミホイル）の上のせ、10分ほど焼く。チーズをのせてさらに5分ほど焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.34 H24.6.30

## スタミナサラダ

所要時間  
30分

### 《材料》 (2人分)

・なす	2本	A
・きゅうり	2本	
・塩	少々	B
・トマト	小1個	
・レタス	大2枚	
・白いりごま	小さじ2	
・ごま油	小さじ2	
・牛ごま切れ肉	150g	
・オイスターソース	大さじ1	
・はちみつ、ごま油	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
・豆板醤	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	

### 《作り方》

1. なすときゅうりは斜め薄切りにして塩をまぶし、15分おき、水けを絞る。
2. トマトはくし形に切り、レタスは一口大にちぎる。
3. ボウルになすときゅうりを入れてAを絡め、トマトとレタスを加える。
4. 牛肉はBをもみこむ。フライパンにサラダ油を入れて熱し、汁ごと牛肉を入れてよく炒める。
5. 3に4の牛肉を加えて、ざっと混ぜ合わせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.35 H24.7.28

## なすの肉巻きの 酢豚風あんかけ

所要時間  
30分

### ＜材料＞（2人分）

・なす	2本
・塩	少々
・豚ロース薄切り肉	6枚
・塩、こしょう	少々
・片栗粉	適量
・玉ねぎ	50g
・ピーマン	2個
・赤ピーマン	2個
・酢	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ4
・水	50cc
・片栗粉	小さじ1
・サラダ油	適量

A

### ＜作り方＞

1. なすは縦半分にして皮を浅く切りこみを入れ、さらに縦半分に切る。塩水に10分ほどつけてアクを抜く。
2. 玉ねぎは1cm幅のくし型に切りピーマンと赤ピーマンはヘタと種を取って縦に1cm幅に切る。
3. 豚肉を広げ、なすをのせて巻いていく。塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を入れてフタをして時々転がしながら焼いていき、取り出す。
5. 4のフライパンに玉ねぎを入れてしんなりとするまで炒め、ピーマンと赤ピーマンを加えて炒める。そこに3のなすの肉巻きを戻して軽く混ぜたら、器に盛る。
6. フライパンをふいてAを入れ、混ぜながら煮立てて5にかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.35 H24.7.28

## えびときゅうり の中華炒め

所要時間  
30分

### ＜材料＞（2人分）

・むきえび	50g
・きゅうり	1本
・しょうが	1/2片
・赤とうがらし	小1本
・ごま油	小さじ1
・中華ドレッシング	大さじ1
・塩	少々

### ＜作り方＞

1. きゅうりはポリ袋に入れて、すりこ木などで叩いて、食べやすい大きさに割る。えびは塩水で洗い、背ワタを除く。
2. しょうがはせん切り、赤とうがらしは小口切りにして種を除く。
3. フライパンにごま油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがたったら、えびを炒めてきゅうりを加えて炒める。
4. ドレッシングを回し入れてひと煮立ちさせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.36 H24.9.1

## 牛肉の五目炒め

所要時間  
30分

### ＜材料＞ (2人分)

・ごぼう	70g	
・にんじん	70g	
・ピーマン	1個	
・砂糖	小さじ2	A
・酒	大さじ1と1/2	
・みりん	大さじ1と1/2	
・しょうゆ	大さじ1	
・ごま油	適量	
・牛切り落とし肉	150g	B
・塩、こしょう、酒	少々	
・じゃがいも	2個	
・にんにく、しょうが	1/2片	
・酒	小さじ2	
・オイスターソース	小さじ2	B
・塩、こしょう	少々	
・酢	小さじ1	
・サラダ油	適量	

### ＜作り方＞

(きんぴらごぼう)

1. ごぼうは皮をこそげ、細い乱切りにする。にんじんも同様にし、ピーマンは種を取り、縦7mm幅に切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、1を炒める。全体に油が回ったら、Aを加えてフタをし、弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
3. フタを取って強火にし、仕上げにしょうゆを回し入れて煮からめる。

(牛肉ときんぴらの五目炒め)

4. ジャがいもは皮をむいてくし形に切り、ラップに包んで電子レンジで3～4分ほど加熱する。
5. 牛肉は下味をつける。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
6. フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉をさっと炒めて取り出す。
7. フライパンをふいてサラダ油を足し、じゃがいもをこんがり焼く。きんぴら、にんにく、しょうがを炒めて、酒をふってBで調味する。
8. 牛肉を戻して、仕上げに酢と塩を加えて、さっと混ぜ合わせる。

### ＜ワンポイント＞

※ きんぴらごぼうは、作り置きのもので代用できます。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.36 H24.9.1

## なすとピーマンのごまみそ煮

所要時間  
30分

### ＜材料＞ (2人分)

・なす	2本	
・ごま油	適量	
・ピーマン	2個	
・ミックスみそ	大さじ2	A
・しょうゆ	小さじ1	
・酒	大さじ3	
・砂糖	大さじ1	
・おろししょうが	少々	
・白すりごま	大さじ1	

### ＜作り方＞

1. なすは皮を縞状にむき、1cm厚さの輪切りにして水にさらす。ピーマンはヘタをとって、乱切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、1を中火で炒めてしんなりしたら、Aを加えて煮からめる。
3. 仕上げにすりごまを加え、さっと和える。

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.37 H24.9.29

## さつまいもの豚巻き

所要時間  
20分

《材料》 (2人分)

・さつまいも	(中) 5cm
・豚もも薄切り肉	200g
・塩	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	適量
・とき卵	適量
・パン粉	適量
・揚げ油	適量

1. さつまいもは皮つきのまま、縦に8つ切りにして、水に2分ほどさらして水けをふく。
2. 豚肉は8等分にして広げ、塩、こしょうを軽くふる。1のさつまいもを芯にして巻き、衣をつける。
3. 180℃の揚げ油で3分ほど揚げる。

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.37 H24.9.29

## ごぼうと豚肉のうま煮

所要時間  
40分

《材料》 (2人分)

・ごぼう	大1/2本
・豚薄切り肉	200g
・昆布	10g
・水	450cc
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

1. ごぼうは皮をこそげ、5~6cm長さに切る。太ければ縦半分に切る。
2. 豚肉は長さ3cmに切り、熱湯でさっとゆでて、ゆでて湯をきる。
3. 昆布は20分ほどひたしてもどし、3~4cm角に切っておく。水は残しておく。
4. 鍋に3の水とごぼう、豚肉、酒を入れて煮立て、フタを少しずらしてかけながら、弱火で20分ほど煮る。
5. 砂糖、しょうゆを加えてさらに10分煮て、汁けが1/3の量になったら火を止め、味を含ませる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.38 H24.10.29

## ほうれん草のロールケーキ

所要時間  
40分

《材料》 (20cm四方3枚分)

・ほうれん草	3株	
・卵	2個	
・砂糖	50g	
・ホットケーキミックス	100g	
・無煙バター	大さじ2	
・生クリーム	100ml	
・砂糖	大さじ1	シロップ (溶かす)
・お湯	大さじ2	
・砂糖	大さじ1	

### 《作り方》

1. ほうれん草はさっと塩ゆでして、水けを絞り、ミキサーでピューレ状にする。
2. 無塩バターは湯せんで溶かしておく。
3. ボウルに卵と砂糖を入れて湯せんにつけ、ハンドミキサーで白くもったりとして、のの字をかいてあとが残るぐらいまで泡立てる。
4. ホットケーキミックスをふるい入れ、ゴムベラで切るように手早く混ぜる。
5. 1のほうれん草に4を少量加えてよく混ぜ合わせてから、ボウルに加え、バターを加えて手早く混ぜ合わせる。
6. 平皿にクッキングシートをしき、生地を1/3量流し入れ、20cm角にのばす。表面にふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。生地に火が通ったら、一度ラップを外して蒸気を出し、再度、ラップをかけ直してそのまま冷ます。同様に3枚作る。
7. ボウルに生クリームを入れて、ピンツ、と角が立つまでハンドミキサーで泡立て、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
8. 生地をオープンシートから外してのせ、手前の表面に包丁で浅く切り込みを入れ、シロップを塗る。手前を少し厚くして、生クリームを2/3のあたりまで塗り、巻いていく。同様に2枚も巻く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.38 H24.10.29

## 鶏肉の大根なます添え

所要時間  
30分

《材料》 (2人分)

・鶏もも肉	1枚	A
・しょうが汁	小さじ2	
・酒	大さじ1	
・塩、こしょう	少々	
・大根	250g	B
・にんじん	50g	
・塩	少々	
・酢	大さじ1と1/2	
・砂糖	大さじ1/2	
・赤とうがらし	適量	
・サラダ油	適量	

### 《作り方》

1. 鶏もも肉はAをもみこみ、5分おく。
2. 大根、にんじんは皮をむいてせん切りにして、塩をまぶしてしんなりさせる。水けを軽くしぼり、Bと混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1の皮目を下にして入れ、木ベラなどで押さえながら3分ほど焼く。裏返して3~4分ほど焼き、火が通ったらもう一度表面を3分焼く。
4. 3を1.5~2cm幅のそぎ切りにして器に盛って2をのせ、小口切りに切った赤とうがらしを散らす。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.39 H24.12.1

## 大根と肉だんごのみそ煮

所要時間  
30分

### 《材料》 (2人分)

・豚ひき肉	150g	}	A
・卵	1/4個		
・酒	小さじ1		
・小麦粉	小さじ1		
・塩	少々		
・揚げ油	適量	}	B
・大根	100g		
・大根の葉	適量		
・だし汁	250cc		
・しょうゆ	小さじ1/2		
・みそ	大さじ1		
・砂糖	大さじ1		

### 《作り方》

1. ビニール袋に豚ひき肉を入れて練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 揚げ油を170℃に熱し、1を小さめのだんごにしながらいれ、2～3分ほど揚げる。
3. 大根は皮をむいて7～8mm厚さのいちょう切りにする。大根の葉はさっと茹でて3cm長さに切る。
4. 鍋にだし汁、3の大根を入れ、弱めの中火で12～13分ほど煮る。Bと肉団子を加えて、煮汁が1/3の量になるまで煮て、3の大根の葉を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.39 H24.12.1

## かた焼きそばの野菜あんかけ

所要時間  
40分

### 《材料》 (2人分)

・焼きそば用めん	2玉	}	A
・サラダ油	適量		
・水	50cc		
・白菜	100g		
・にんじん	50g		
・しいたけ	2個	}	溶く
・いか	50g		
・薄口しょうゆ	少々		
・酒	少々		
・サラダ油	適量		
・鶏がらスープの素	小さじ1		
・水	50cc		
・みりん	小さじ1/2		
・塩、こしょう	少々		
・片栗粉	小さじ1		
・水	小さじ1		
・ごま油	適量		

### 《作り方》

#### (麺を作る)

1. フライパンに油を入れて熱し、麺と水を加えてよくほぐす。
2. ほぐれたらサラダ油を大さじ2～3加え、軽く絡めて中火にかける。
3. 焼き色がついたらひっくり返し、同様に焼く。

#### (野菜あんをつくる)

4. いかは表面に斜め格子の切り込みを入れ、3×5cmに切る。豚肉は食べやすい長さに切る。
5. にんじんはいちょう切り、白菜の軸は1.5cmの短冊切り、葉はざく切りにする。しいたけは軸を取り、薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
6. フライパンにサラダ油を入れていかを炒め、酒、薄口しょうゆを加えてさらに炒めて取り出す。
7. 油を足して豚肉をよく炒め、にんじん、白菜の軸、しいたけを入れて炒める。
8. A、白菜の葉、いかを加えて煮る。
9. ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
10. 野菜あんを麺にかける。