

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のいちょう切りにする。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. じゃがいもは皮のまま、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	]
・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	B
・酒	小さじ2	
・オイスターソース	小さじ2	
・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
・お湯	大さじ2
・砂糖	大さじ1

シロップ  
(溶かす)

《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かけて、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。