

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.40 H25.1.1

白菜たっぷり餃子

所要時間
40分

《材料》（12個分）

・白菜	80g
・塩	少々
・ねぎ	4本
・にら	4本
・豚ひき肉	80g
・にんにく	1/2片
・しょうが	10g
・みそ	5g
・こしょう	少々
・ごま油	適量
・ぎょうざの皮	12枚
・サラダ油	適量

A

《作り方》

1. 白菜はみじん切りにして、ボウルに入れて塩を加えてよく混ぜ、しんなりとしたら水けをしっかりと絞る。
2. ねぎ、にらはみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
3. ボウルにねぎ、にら、1の白菜、豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、皮で包む。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を並べる。底に焼き色がついたら湯を加え、フタをして強めの中火で蒸し焼きにする。
5. フタを取って水分が飛ぶまでしっかりと焼き、焼き目を上にして盛りつける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.40 H25.1.1

和風チキングラタン

所要時間
60分

《材料》（2人分）

・ブロッコリー	1/4個
・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	1/4個
・バター	40g
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	250cc
・鶏もも肉	1枚
・塩、こしょう	少々
・小麦粉	適量
・サラダ油	適量
・すりごま	大さじ1と1/2
・白いりごま	大さじ1と1/2
・ピザ用チーズ	適量
・パン粉	適量

《作り方》

1. 玉ねぎは1cm厚さのくし形に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでしてザルにあげる。にんじんはいちょう切りにする。
2. 鶏もも肉は3~4cm角に切り、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の表面をこんがりと焼く。
3. 鍋にバター（20g）を溶かして、にんじん、玉ねぎを炒める。バター（20g）を足して小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。とろみがついたら、ごまを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
4. 1と2を加えて混ぜ、耐熱容器に移してチーズ、パン粉を散らしてオーブントースターで表面がこんがりとするまで焼く。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.41 H25.3.2

ほうれん草のドライカレー

《材料》（2人分）

所要時間
20分

・合いびき肉	150g	} A
・ほうれん草	1/2束	
・玉ねぎ	小1個	
・しょうが	1/2片	
・サラダ油	適量	
・ごはん	2杯分	
・カレー粉	大さじ1/2	
・塩	少々	
・こしょう	少々	

《作り方》

1. ほうれん草はさっと茹で、1cm長さに切る。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しょうが、合いびき肉を炒める。肉がパラパラになったら、ごはんを加えて炒め合わせ、Aで調味し、ほうれん草を加えて、さっと混ぜ合わせる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.41 H25.3.2

菜花と豆腐のごま和え

《材料》（2人分）

所要時間
15分

・菜花	150g	} A
・絹ごし豆腐	1/2丁	
・白練りごま	大さじ1/2	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・砂糖	小さじ1	
・酢	小さじ1/2	

《作り方》

1. 沸騰したお湯に塩を入れ、菜花を茹でる。水けをしっかりと絞り、3cm長さに切る。
2. 豆腐はペーパータオルで包んで、軽く水けを切る。
3. 練りごまをボウルに入れ、しょうゆでのばして砂糖、酢を加えてよく混ぜる。
4. 器に菜花、粗くくずした豆腐を入れ、3のごまだれをかける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.42 H25.3.30

たけのこと鶏肉の 揚げおろし煮

所要時間
30分

＜材料＞（2人分）

・ゆでたけのこ	150g
・鶏もも肉	200g
・塩、こしょう	少々
・小麦粉	適量
・サラダ油	適量
・大根おろし	1/2カップ
・大根の葉	1/4本
・だし汁	100cc
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ1/2

A

＜作り方＞

1. 鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。たけのこは7～8mm厚さのくし切りにする。
2. 大根の葉は下ゆでして刻む。
3. 鶏もも肉とたけのこに小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
4. 鍋にAを入れて火にかけて煮たったら、大根おろしと3を加えてひと煮立ちさせる。器にもって、大根の葉を散らす。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.42 H25.3.30

キャベツのえび入り銀あんかけ

所要時間
40分

＜材料＞（2人分）

・キャベツ	200g
・塩、酒	少々
・サラダ油	適量
・えび	200g
・しょうが	1/2片
・ねぎ	3本
・ごま油	適量
・中華スープ	100cc
・塩	少々
・砂糖	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/3
・水	小さじ1

A

溶く

＜作り方＞

1. キャベツは4～5cmのざく切りにする。えびは塩水で洗い、背ワタを取って殻をむき、3等分する。しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、キャベツを入れて塩と酒をふってさっと炒め、フタをして3～4分蒸す。キャベツが柔らかくなったら器に盛る。
3. 再びフライパンにごま油を入れて熱し、しょうがとえびを炒める。
4. Aとねぎを加えて3分ほど煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、2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.43 H25.4.27

レタスのピリ辛中華スープ

《材料》（2人分）

所要時間
15分

・レタス	1 / 8個分	
・ザーサイ漬け	15g	
・玉ねぎ	小1 / 2個	
・木綿豆腐	50g	A
・豆板醤	小さじ1 / 2	
・しょうゆ	少々	
・塩	少々	
・中華スープ	200cc	溶く
・片栗粉	小さじ1 / 4	
・水	小さじ1 / 2	

《作り方》

1. レタスは大きめにちぎり、ザーサイは細かく刻む。豆腐は食べやすい大きさにくずす。玉ねぎはせん切りにする。
2. 鍋に中華スープとザーサイ、玉ねぎを入れて、2～3分煮る。
3. 豆腐とAを加えて、1～2分煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。レタスを加え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.43 H25.4.27

混ぜごはんのカレー風

《材料》（2人分）

所要時間
30分

・玉ねぎ	1 / 4個	
・実えんどう	50g	
・合びき肉	80g	
・むきエビ	50g	
・白ワイン（又は酒）	大さじ1	
・にんにく	1 / 2片	
・サラダ油	大さじ1	
・バター	10g	A
・砂糖	小さじ2	
・カレー粉	小さじ1	
・一味唐辛子	少々	
・塩、こしょう	少々	
・ごはん	400g	
・温泉卵	2個	

《作り方》

1. 玉ねぎは1cm角に切る。実えんどうはスジを取って茹で、斜めに切る。にんにくはつぶす。
2. むきエビは背に切りこみを入れ、白ワインをふる。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて香りよく炒め、バターを加えてえびと玉ねぎを炒める。合びき肉を加えて炒め、えんどうを加えてAで調味する。
4. ご飯と3をよく混ぜ合わせ、器に盛る。温泉卵をのせる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.44 H25.6.1

豚肉とじゃがいもの重ね蒸し

《材料》（2人分）

・豚薄切り肉	100g
・じゃがいも	2個
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	50cc
・にんにく	1片
・玉ねぎ	小1/2個
・オリーブ油	大さじ1

所要時間
30分

《作り方》

1. 豚肉に塩・こしょうをふる。じゃがいもは皮つきのまま5mm厚さの輪切りにする。
2. にんにくは叩き潰す。玉ねぎは薄切りにする。
3. 厚手の鍋に1、2を入れて、オリーブ油を回し入れる。塩、こしょうをふって、水を加え、ふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にする。
4. 味見して、塩、こしょうで味を調える。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.44 H25.6.1

かぼちゃ入り目玉焼き

《材料》（2人分）

・卵	2個
・かぼちゃ	150g
・ベーコン	1枚
・サラダ油	大さじ1
・塩、こしょう	少々

所要時間
15分

《作り方》

1. かぼちゃは種とワタを取り、せん切りにする。ベーコンもせん切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ熱し、1と2を炒めて塩、こしょうで味を調える。
3. 二か所にくぼみを作り、卵を一つずつ割り入れ、フタをして卵が好みの固さになるまで蒸し焼きにする。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.46 H24.6.30

トマトソテーの豚肉のせ

《材料》 (2人分)

所要時間
30分

・トマト	2個	
・豚ばら薄切り肉	100g	
・片栗粉	少々	
・にんにく	1/2かけ	
・しょうゆ	大さじ3/4	A
・酢	大さじ3/4	
・オリーブ油	適量	
・塩	少々	
・こしょう	少々	

《作り方》

1. トマトは5mm幅の横の輪切りにする。塩、こしょうをふり、5分ほどおく。
2. 豚肉は2~3cmに切り、塩、こしょうをふって、片栗粉をまぶす。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、トマトの水けを軽くふいて焼き、器に盛る。
5. フライパンをふいて、オリーブ油を足し、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を加えてよく焼き、Aで味付けをする。
6. 4のトマトの上に5をのせ、汁をかける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.46 H24.6.30

なすのはさみ天ぷら

《材料》 (2人分)

所要時間
30分

・なす	2本	
・鶏ひき肉	100g	
・ねぎ	2本	A
・玉ねぎ	50g	
・しょうが汁	少量	
・酒	大さじ1/2	
・水	大さじ1/2	B
・塩	少々	
・卵	1/2個	
・冷水	50cc	
・小麦粉	50g	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	

《作り方》

1. ねぎは小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. ビニール袋にひき肉と1Aを入れてよく混ぜ合わせる。
3. なすは5mm幅の輪切りにして、まな板に並べる。茶こしで薄く片栗粉を全体にまぶす。
4. なす1枚に2を少量ずつのせて薄く伸ばし、もう1枚のなすを片栗粉をふった面を下にして重ねる。残りもすべて重ねる。
5. Bで衣を作り、4をさっとくぐらせ、170℃の揚げ油で揚げる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.47 H25.7.27

なすのミートソース煮

所要時間
30分

《材料》 (2人分)

・なす	3本	
・合びき肉	150g	
・玉ねぎ	1/4個	
・にんにく	少々	
・トマト	小1個	
・トマトジュース	100ml	A
・トマトケチャップ	大さじ1	
・固形スープの素	少々	
・酒	大さじ1/2	
・オリーブ油	適量	
・塩、こしょう	少々	
・ピザ用チーズ	30g	

《作り方》

1. なすは斜め8mm幅に切る。両面に塩、片面にこしょうをふって、10分以上おく。水気は拭き取る。
2. 玉ねぎは縦2cm幅に切り、横に薄切りにする。にんにくはすりおろす。トマトは湯むきして、2cm角に切る。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎとにんにくを加えて炒める。A、塩、こしょうを加えて、とろり、とするまで弱火で煮る。塩で味を整え、取りだす。
4. フライパンを洗って、オリーブ油を入れて熱し、なすを焼く。しんなりとしてきたら、トマト、3を戻して軽く混ぜ合わせ、チーズをふる。フタをして3～4分ほど弱火で蒸す。チーズが溶けてきたら、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.47 H25.7.27

きゅうりの冷やしみそ汁

所要時間
30分

《材料》 (2人分)

・きゅうり	1/2本	
・水	100cc	A
・塩	少々	
・塩蔵わかめ	10g	
・みょうが	1個	
・だし汁	300cc	
・青じそ	2枚	
・みそ	大さじ1と1/2	B
・白すりごま	小さじ2	
・白すりごま	少々	

《作り方》

1. きゅうりは小口切りにする。Aの塩水に入れ、15分ほど浸して水気を切る。
2. わかめは塩を洗い流し熱湯にさっと通して水にとり、ざく切りにする。みょうがは小口切りにする。
3. 冷たいだし汁にBを入れて溶き伸ばし、1、2を加えて混ぜる。器に盛り、せん切りにした青じそ、白す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.48 H25.8.31

鶏肉と里いもの バターしょうゆ煮

所要時間
40分

《材料》 (2人分)

・鶏むね肉	1枚	A
・里いも	300g	
・バター	大さじ1	
・だし汁	300cc	
・酒	大さじ2	
・砂糖	小さじ2	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	

《作り方》

1. 里いもは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。鍋に入れて水をかぶせ、火にかける。煮立ったら1～2分ぐらい茹でて取り出し、ぬめりを洗い流す。
2. 鶏肉は5cm長さに切り、そぎ切りにする。
3. 鍋に鶏肉、里いも、Aを入れて火をかけ、沸騰したら弱火にして落としぶたをして20分ぐらい煮る。煮えたらふたを取って火を強め、鍋をゆすりながら煮汁をからめる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.48 H25.8.31

さつまいものみそ風煮

所要時間
30分

《材料》 (2人分)

・さつまいも	150g	A
・油揚げ	1枚	
・だし汁	300ml	
・酒	大さじ1/2	
・砂糖	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・みそ	大さじ1/2	

《作り方》

1. さつまいもは皮つきのまま7mm厚さの半月切りにし、水にさらして水を切る。ラップに包んで、電子レンジで4分加熱する。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
3. 鍋にさつまいもとだし汁を入れて煮立て、Aを加えてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
4. 油揚げを加えて2～3分煮て、みそを溶いて一煮立ちさせる。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.49 H25.9.28

さつまいものそぼろあんかけ

《材料》 (2人分)

所要時間
25分

・鶏ひき肉	150g	
・さつまいも	中1本	
・揚げ油	適量	
・ねぎ	1本	
・サラダ油	適量	
・だし汁	200cc	A
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	溶いて おく
・片栗粉	小さじ1	
・水	小さじ1	

《作り方》

1. さつまいもは2cm角に切り、水にさらして水気をふき取る。160℃の油で素揚げする。
2. ねぎはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉とねぎ半量を加え、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る。
4. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。残りのねぎを散らす。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.49 H25.9.28

しいたけの肉詰めレンジ蒸し

《材料》 (2人分)

所要時間
30分

・豚ひき肉	150g	
・玉ねぎ	30g	
・にんじん	30g	
・ねぎ	2本	
・しょうが	1片	
・塩、こしょう	少々	
・しいたけ	8枚	
・片栗粉	少々	A
・酒	大さじ1	
・トマトケチャップ	大さじ2と1/2	溶いて おく
・砂糖	大さじ1と1/2	
・水	大さじ3	
・酢	大さじ2と1/2	溶いて おく
・しょうゆ	大さじ1	
・片栗粉	小さじ1	

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで3分加熱する。にんじんはすりおろす。ねぎはみじん切りにして、しょうがはすりおろす。
2. ボウルに豚ひき肉、1、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
3. しいたけは軸を取り、かさの裏側に片栗粉をまぶして2をのせ、形を整える。
4. 耐熱皿に並べて酒をふり、ラップをふわっとかぶせて電子レンジで4分加熱する。
5. 小さい加熱ボウルにAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。一度取り出してよく混ぜ合わせ、再び50秒ほど加熱する。
6. 器にしいたけを盛り、あんをかける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.50 H25.11.2

いかと里いもの煮物

《材料》 (2人分)

所要時間
40分

- ・いか 2はい
- ・里いも 4個
- ・水 300cc
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ1

《作り方》

1. いかは足を引き抜いてワタと軟骨を取り除き、胴は細い輪切りにして足は細かく刻む。
2. 里いもは洗って皮をむき、1.5cm厚さぐらいに切る。さっと洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分間、上下をひっくり返しながらかくなるまで加熱する。
3. 鍋にAを入れて煮立て、いかを加えてさっと火を通し、一度取り出す。
4. 3に熱い里いもを入れ、柔らかくなるまで10分ほど煮る。
5. いかを戻し、水溶き片栗粉でとみをつける。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.50 H25.11.2

ほうれん草のしらすバター焼き

《材料》 (2人分)

所要時間
20分

- ・ほうれん草 150g
- ・しょうが 1/2かけ
- ・サラダ油 少々
- ・塩 少々
- ・バター 大さじ1/2
- ・しらす干し 15g
- ・しょうゆ 少々

《作り方》

1. ほうれん草は5cm長さに切って洗い、水気を切る。しょうがはせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草の茎葉の順に加えて塩をふる。さっと炒め、お湯を加えて煮立てる。ざるにあげ、ヘラなどで押して水気を絞る。
3. フライパンの水気をふいて、バターとしょうゆを入れて中火にかけ、香りが出たらしらす干し、2を加えて強火にして、炒める。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.51 H25.11.30

だいこんとさけのみそ煮

《材料》 (2人分)

・大根	200g	A
・大根の葉	少量	
・甘塩さけ	小2切れ	
・しょうが	1/2かけ	
・だし汁	300cc	
・酒	大さじ1	
・みそ	大さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	
・しょうゆ	少量	

《作り方》

1. 大根は2cm厚さのいちよう切りにする。大根の葉は2cm長さに切り、しょうがは薄切りにする。
2. 甘塩さけは一口大に切り、熱湯をかける。
3. 鍋に大根とだし汁を入れ、12～13分煮る。大根が柔らかくなったら、2としょうがを加え、さらに5分ほど煮て、Aを加える。
4. 煮汁が1/3量ほどになったら、大根の葉を加えて1～2分煮る。

お手軽！簡単！

亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.51 H25.11.30

白菜と豆腐のオイスター炒め

所要時間
30分

《材料》 (2人分)

・白菜	大2枚	A
・にんじん	1/2本	
・ねぎ	2本	
・しょうが	小1片	
・絹ごし豆腐	1丁	
・砂糖	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・酒	大さじ1	
・オイスターソース	大さじ1	
・こしょう	少々	
・ごま油	少量	
・片栗粉	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 豆腐はペーパータオルで包んで軽く水切りをする。白菜は葉と軸とで分けて、食べやすい大きさに切る。にんじんは2mm厚さの短冊切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豆腐を大きめにちぎって入れて焼き目がついたら取り出す。
3. サラダ油を足し、中火でしょうがを炒めて香りが出たらにんじん、白菜の軸、葉の順に炒める。
4. しんなりしたら2を戻してざっくりと混ぜ、合わせたAをひと混ぜしてから回し入れる。火を強めて、ねぎを加え、軽く炒める。