

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

《作り方》

今回のおすすめ料理

vol.52 H26.1.1

## ほうれん草の洋風白和え

所要時間  
30分

《材料》（2人分）

- ・ほうれん草 150g
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・にんじん 4cm
- ・ロースハム 2枚
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・白すりごま 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 適量

A

1. ほうれん草は4cm幅に切る。にんじんも4cm長さの細切りにして、ラップで包んで電子レンジで2分加熱する。ロースハムは縦半分にして、7mm幅に切る。
2. 豆腐は熱湯に入れて、箸で3つほどに切り、1分ゆでる。ざるにとって冷ます。ペーパータオルに包んで、水気を取る。
3. 2の鍋に塩を足して、ほうれん草を茹でる。冷水にとって水気を絞り、薄口しょうゆで和え、水気を絞る。
4. 2の豆腐をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、ロースハム、にんじん、ほうれん草を加えて、よく混ぜる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

《作り方》

今回のおすすめ料理

vol.52 H26.1.1

## 豆乳豚汁

《材料》（2人分）

- ・白菜 3枚
- ・ごぼう 1/2本
- ・だいこん 4cm
- ・にんじん 1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・豚薄切り肉 150g
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 200cc
- ・豆乳 400cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々

A

1. 白菜は葉と軸を分け、葉はざく切り、軸は3mm幅に切る。ごぼうはさがきにして、水にさらす。だいこん、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。
2. 豚肉は3cm幅に切る。鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を炒めて取り出す。
3. ごま油を足して、ごぼう、だいこん、にんじん、白菜の軸を順番に加えながら2分ほど炒める。
4. 水と白菜の葉を加えて煮立てアクを取りながら弱火で10分煮る。
5. 豚肉を戻し、Aを加えて10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.54 H26.3.1

## ほうれん草と たこのガーリック炒め

所要時間  
20分

### 《材料》（2人分）

- ・ほうれん草 1 / 2束
- ・ゆでだこ(足) 100g
- ・にんにく 1 / 2かけ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1

### 《作り方》

1. たこは薄い輪切りにする。ほうれん草は茹でてよく水を切ってから5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にし、香りが出たらほうれん草を加えて炒め、塩、こしょうをふる。
3. たこを加えて軽く炒め、しょうを回し入れてひと混ぜする。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.54 H26.3.1

## 菜花の黄身おろし

所要時間  
10分

### 《材料》（2人分）

- ・菜花 100g
- ・卵黄 1個
- ・みそ 大さじ1
- ・大根 100g

### 《作り方》

1. 菜花は茹でて水にさらして、水気をよく絞る。4cm長さに切る。
2. 大根は皮をむき、おろす。
3. ボウルにAを混ぜ合わせて1を入れ、からめて器に盛る。
4. 大根おろしの水気を切り、3の上のにのせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.54 H26.3.29

## 中華おこわ

《材料》（2人分）

・ゆでたけのこ	70g	
・干しいたけ	2枚	
・干しえび	大さじ1/2	
・にんじん	小1/2本	
・ねぎ	1本	
・もち米	1と1/2合	
・酒	大さじ1と1/2	A
・しいたけの戻し汁	大さじ1と1/2	
・豚肩ロース厚切り肉	100g	
・酒	小さじ1/2	B
・しょうゆ	小さじ1/2	
・ごま油	適量	
・しょうゆ	大さじ1	C
・酒、みりん	大さじ1/2	
・オイスターソース	大さじ1/2	
・塩、こしょう	少々	
・水	大さじ1	

《作り方》

1. もち米はさっと3回とぎ、ざるにあげて30分おく。
2. 干しえびは耐熱容器に入れて、水（小さじ2）を加え、ラップをして電子レンジに15秒かけて戻す。干しいたけも水で戻しておく。（戻し汁は残しておく）
3. 炊飯器にもち米を入れる。酒、干しいたけの戻し汁、水を合わせて250ccにして米に加え、干しえびを混ぜて炊く。
4. 干しいたけ、にんじん、たけのこは8mm角に切る。ねぎは小口切りにする。
5. 豚肉は1cm角に切り、Bを絡める。フライパンにごま油を熱し、豚肉を強火で炒める。中火にして4の野菜を順番に加えて炒めてCで調味し、にんにんに火が通って水けがなくなるまで煮からめる。
6. 炊きあがったご飯に5を加え、さっくりと混ぜる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.54 H26.3.29

## 菜花と鶏肉の中華炒め

所要時間  
20分

《材料》（2人分）

・菜花	150g	
・鶏むね肉	80g	
・塩、こしょう	少々	
・酒、片栗粉	各大さじ1/4	A
・卵	2個	
・サラダ油	適量	
・しょうゆ	小さじ1/2	B
・鶏がらスープの素	小さじ1/4	
・水	50cc	
・塩	少々	
・砂糖	小さじ1/4	
・こしょう	少々	
・片栗粉	小さじ1/2	溶いておく
・水	小さじ1/2	

《作り方》

1. 菜花は塩茹でし、水気をよく絞って5cm長さに切る。鶏肉は3cm幅のそぎ切りにして、Aをもみこむ。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ときほぐした卵を流し入れ、大きないり卵を作って取り出す。
3. サラダ油を足し、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、1の菜花を加えてさっと炒める。
4. Bを加えて、2分ほど煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて2を戻し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.56 H26.4.27

## じゃがいものお焼き

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・豚ひき肉	50g	
・玉ねぎ	小1個	
・ねぎ	2本	
・じゃがいも	大2個	
・塩	少々	
・小麦粉	大さじ1と1/2	
・サラダ油	適量	
・みそ	大さじ1/2	A
・砂糖	大さじ1/2	
・片栗粉	小さじ1/3	
・黒いりごま	少量	

### 《作り方》

1. じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで茹で、湯を捨てて水分をとばすようから炒りする。熱いうちにつぶし、塩と小麦粉を入れて、4等分にする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し玉ねぎをきつね色になるまで炒める。玉ねぎを取り出して、サラダ油を足し、ひき肉とねぎを入れてパラパラになるまで炒める。Aと玉ねぎを加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉を加える。粗熱が取れたら4等分に分ける。
4. 1のじゃがいもを8cm大に広げ、中央に3をのせて平丸形に包み、黒ごまを中心にふる。
5. サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.56 H26.4.27

## レタスの中華風煮

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・レタス	150g	
・トマト	1個	
・絹ごし豆腐	1/2丁	
・片栗粉	適量	
・しょうが	1片	A
・鶏がらスープの素	少量	
・湯	50cc	
・酒、オイスターソース	各大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1/2	溶く
・水	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
・ごま油	適量	
・サラダ油	適量	
・塩	少々	

### 《作り方》

1. レタスは大きくちぎり、水につけてパリッとさせる。トマトは8等分のくし形に切る。Aは混ぜ合わせる。しょうがは薄切りにする。
2. 豆腐は縦半分にし、1.5cm厚さに切ってペーパータオルにのせて水気を切る。片栗粉をつけて、多めのサラダ油を熱したフライパンで焼き、取り出す。
3. フライパンにサラダ油を足ししょうが、レタス、塩をふってフタをして1分ほど火を通す。
4. A、2、トマトを加え、ひと煮立ちして豆腐に火を通す。水溶き片栗粉を混ぜて、とろみをつけ、ごま油を少量たらす。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.57 H26.6.7

## じゃがいもとカニカマの バターしょうゆ炒め

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

- ・じゃがいも 大1個
- ・かに風味かまぼこ 4本
- ・にんじん 1/2本
- ・にんにく 1片
- ・バター 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・こしょう 少々

### 《作り方》

1. カニカマは斜め半分に切る。
2. じゃがいもは皮をむいて5mm角の拍子切りにし、水にさらして水けを切る。にんじんはせん切りにして、にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにバターを入れて火にかけ、にんにくを炒める。香りが立ったらじゃがいも、にんじんを加えて炒め、しんなりとしてきたらカニカマを加え、A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.57 H26.6.7

## かぼちゃ入りトマトスープ

### 《材料》（2人分）

- ・合びき肉 250g
  - ・卵 1個
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・パン粉 30g
  - ・かぼちゃ 100g
  - ・玉ねぎ 50g
  - ・サラダ油 適量
  - ・トマト 小1個
  - ・水 300cc
  - ・固形スープの素 1/2個
  - ・トマトケチャップ 20g
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・片栗粉 大さじ1/2
- A
- B

### 《作り方》

1. ぽり袋にひき肉、Aを入れて、よく混ぜ合わせる。
2. かぼちゃは種とワタを取って2cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。トマトは2cm角に切る。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。Bを加えて煮立てる。
4. 1のぽり袋の角を2cmほど切り、丸めにしぼり出して鍋に落とし入れる。アクが浮いてきたらすくい取り、トマトとCを加えて、かぼちゃに火が通るまで煮る。
5. 煮汁で片栗粉を溶かしてから鍋に加え、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.57 H26.6.28

## トマトえびちり

所要時間  
30分

### ＜材料＞（2人分）

・トマト	1個	A
・卵	1個	
・えび	小10尾	
・酒	小さじ1	
・塩、こしょう	少々	
・片栗粉	小さじ1	
・にんにく、しょうが	1片	
・ねぎ	2本	
・豆板醤	小さじ1/4	
・トマトケチャップ	大さじ2	
・酒、砂糖	各大さじ3/4	B
・酢、しょうゆ	各小さじ1	
・塩、こしょう	少量	C
・片栗粉	大さじ1/4	
・水	60cc	
・片栗粉	適量	
・サラダ油	適量	

### ＜作り方＞

1. トマトは乱切りにする。卵は溶きほぐす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
2. えびは殻と背ワタをとり、片栗粉をふってもみ洗う。水気をふき取り、Aを順にからめる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を加えて大きく混ぜ、半熟で取り出す。
4. サラダ油を足し、えびの両面を焼く。Bを加えて炒め、香りが出たらを入れて強火で炒める。3を戻し、さっと炒め合わせて器に盛る。
5. フライパンをふいて、Cを入れて混ぜながら煮立て、とろみがついたら4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.57 H26.6.28

## ピーマン入り豆腐ナゲット

所要時間  
30分

### ＜材料＞（2人分）

・木綿豆腐	1/2丁
・ピーマン	2個
・玉ねぎ	50g
・にんじん	1/3本
・固形スープの素	1/2個
・小麦粉	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・卵	1/2個
・オリーブ油	適量

### ＜作り方＞

1. 豆腐はキッチンペーパーで包んで、電子レンジで加熱し、しっかりと水きりをする。
2. ピーマンはヘタと種を取ってみじん切り、玉ねぎ、にんじんもみじん切りにする。固形スープの素は包丁の腹で押しつぶして粉々にする。
3. ボウルに1と2、塩、こしょう、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。ひと口大にまとめて平たくし、溶いた卵にくぐらせる。
4. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、3の両面に焼き色がつくまで焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.57 H26.8.2

## 夏野菜のオープンオムレツ

《材料》 (2人分)

・ピーマン	2個	} A } B
・赤ピーマン	2個	
・玉ねぎ	1個	
・トマト	大1個	
・にんにく	1/2片	
・水	40cc	
・顆粒コンソメの素	小さじ1	
・塩、こしょう	少々	
・ローリエ	1枚	
・砂糖	ひとつまみ	
・しょうゆ	少々	
・オリーブ油	適量	
・卵	3個	
・ピザ用チーズ	30g	

《作り方》

1. ピーマン、赤ピーマンはヘタと種を取って3cm角に切り、玉ねぎは2cm角に切る。トマトは乱切りにし、にんにくは包丁の腹で潰す。
2. 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら野菜を加えて中火で油が回るように炒める。
3. Aを入れてひと混ぜし、ふたをして弱火で約20分煮る。
4. ふたを取り、ざっと混ぜる。水分が多いようなら強火にして飛ばし、Bを加えて味を調える。
5. 卵を割りほぐし、塩、こしょうを軽くする。
6. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、卵を半量流し入れて菜ばしで大きく混ぜる。
7. 半熟状態で4の野菜を半量のせて、弱火で約1分焼き固める。チーズを散らし、ふたをして溶かす。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.57 H26.8.2

## なすと厚揚げの ピリ辛マヨ炒め

所要時間  
30分

《材料》 (2人分)

・厚揚げ	1/2枚
・なす	中2本
・ねぎ	3本
・しょうが	1片
・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・豆板醤	小さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

《作り方》

1. 厚揚げは棒状に切る。なすはヘタを取って、縦に6~8割りにする。
2. ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
3. ボウルにねぎの2/3量、しょうが、マヨネーズ、豆板醤を入れてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、1を入れて全体に油が回るまで炒める。3を加えてさっとからめ、塩、こしょうで味を調える。
5. 器に盛ったら、残りのねぎを上から散らす。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.58 H26.8.30

## さつまいもの春巻き揚げ

### 《材料》 (10個分)

・さつまいも (皮をむいたもの)	150g	
・牛乳	大さじ2	
・無縁バター	40g	
・砂糖	20g	
・バニラエッセンス	少々	
・卵白	2個分	
・砂糖	10g	
・春巻きの皮	10枚	
・薄力粉	大さじ3	} 溶く
・水	大さじ2	
・揚げ油	適量	

### 《作り方》

1. さつまいもは、濡れたペーパータオルで包み、さらにラップで包んで電子レンジで3分加熱する。上下を返してさらに2~3分加熱し、5分おいて皮をむき、ボウルに入れる。
2. 1をすりこ木でつぶしながら牛乳、バター、砂糖、バニラエッセンスを加えて混ぜ、ボウルに出す。(又はフードプロセッサーに入れ、後でこす)
3. ボウルに卵白と砂糖を入れて、泡立て器(又はハンドミキサー)で角がピンツと立つまで泡立てる。
4. 2に3の1/3量加えて、ゴムべらで切るようによく混ぜ、残りの2/3量を2回に分けて加え、その都度、切るようにさっくりと混ぜる。10等分する。
5. 春巻きの皮の中央に4をおき、春巻きの容量で太めに巻き、巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。
6. フライパンに揚げ油を入れて、160℃に熱し、5を入れて弱めの中火できつね色になるまで上げる。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.58 H26.8.30

## 里芋のそぼろ煮

### 《材料》 (2人分)

・鶏ひき肉	150g	
・里いも	小8個	
・ねぎ	2本	
・しょうが	1片	
・サラダ油	小さじ1	
・だし汁	300cc	
・しょうゆ	大さじ2	} A
・みりん	大さじ2	
・砂糖	大さじ1と1/2	} 溶いておく
・片栗粉	小さじ1/2	
・水	小さじ1/2	

### 《作り方》

1. 里いもは皮をむく。しょうがはみじん切りし、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうが、鶏ひき肉を炒める。だし汁を加えて煮立ったらアクを取り、里いも、Aを加えて落としぶたをし、いもが柔らかくなるまで煮る。
3. ねぎを加えてひと混ぜし、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.59 H26.9.27

## きのこ入りマーボー春雨

### 《材料》（2人分）

・豚ひき肉	100g	
・しいたけ	5個	
・ねぎ	2本	
・しょうが	1片	
・にんにく	1片	
・豆板醤	小さじ1/2	
・中華スープの素	5g	A
・水	200cc	
・しょうゆ	小さじ1	
・みりん	小さじ1	
・春雨	30g	

### 《作り方》

- しいたけは石突を取り、細切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、しょうが、にんにく豆板醤を弱火で炒めて香りを出す。豚ひき肉を加えて中火でほごしながら炒め、しいたけ、ねぎを加えて炒め合わせる。
- Aを加えて煮立ったら、春雨を食べやすい長さに切りながら加え、春雨が柔らかくなるまで煮る。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.59 H26.9.27

## さつまいものミルクスープ

### 《材料》（2人分）

・ベーコン	1枚	
・サラダ油	適量	
・玉ねぎ	小1個	
・にんじん	1/2本	
・さつまいも	1/2本	
・ホールコーン（缶）	30g	
・水	150cc	A
・顆粒コンソメ	小さじ1	
・塩、こしょう	少々	
・牛乳	300cc	
・片栗粉	小さじ1/2	溶いておく
・水	小さじ1	

### 《作り方》

- ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。にんじんは皮をむいていちょう切りにする。さつまいもは皮をむいて1.5cmのさいころ切りにする。ホールコーンは汁を切っておく。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。Aを入れて、煮る。
- さつまいもを加えて煮、火が通ったら牛乳とホールコーンを入れて塩、こしょうをして味を整える。
- 火を止めて水溶き片栗粉を加え、火をつけてひと煮立ちさせる。

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.60 H26.11.1

## 鮭の野菜あんかけ

《材料》 (2人分)

・甘鮭	2切れ	A 溶いて おく
・塩、こしょう	少々	
・小麦粉	適量	
・揚げ油	適量	
・しいたけ	4個	
・ねぎ	2本	
・ほうれん草	100g	
・にんじん	5cm	
・サラダ油	適量	
・中華スープの素	小さじ1	
・水	130cc	
・塩、こしょう	少々	
・片栗粉	小さじ1	
・水	小さじ1	
・ごま油	小さじ1/2	

1. 甘鮭は軽く塩、こしょうをして、1切れを4等分ずつに切り、薄く小麦粉をつけて180℃に熱した油でからりと揚げる。
2. しいたけは石突を落として細切りにする。ねぎは斜め切りにする。ほうれん草は茹でて5cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじんとしいたけを炒める。
4. Aとほうれん草、ねぎを加えて、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ごま油を回し入れる。
5. 器に鮭を盛り、4をかける。

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.60 H26.11.1

## 厚揚げとしいたけの中華煮

《材料》 (2人分)

・厚揚げ	1/2枚	A 溶い おく
・しいたけ	3枚	
・にんじん	1/2枚	
・ねぎ	1本	
・にんにく	1/2片	
・ごま油	大さじ1/2	
・オイスターソース	大さじ1/2	
・酒	大さじ1/2	
・しょうゆ	小さじ2	
・水	200cc	
・片栗粉	小さじ1/2	
・水	小さじ1/2	

1. 厚揚げの厚さを1cmに切る。しいたけは石付きを切り、半分に切る。にんにくは薄切りにする。ねぎは斜め切りにする。にんじんはせん切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、にんじんと厚揚げりと炒める。にんにく、オイスターソースを加えてさらに炒め、しいたけを加えて炒め合わせる。
3. Aを加えて煮込み、煮汁が少なくなったら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.61 H26.11.29

## 鶏ひき肉の炒り豆腐

所要時間  
30分

### 《材料》 (2人分)

・鶏ひき肉	100g	A
・木綿豆腐	1/2丁	
・しょうが	1片	
・にんじん	1/2本	
・ほうれん草	100g	
・ねぎ	2本	
・サラダ油	適量	
・マヨネーズ	大さじ1	
・塩	少々	
・砂糖	小さじ1/2	
・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、電子レンジで3分加熱する。しょうがはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。ほうれん草は茹でて5cm長さに切る。
2. 豆腐は水けを切り、クッキングペーパーに包んで電子レンジで1分ほど加熱する。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがと鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草を炒める。
4. ひき肉がパラパラになってきたら豆腐を手で割って加え、木ベラでほぐしながら炒める。
5. ねぎ、A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.61 H26.11.29

## だいこんの炒め煮

所要時間  
30分

### 《材料》 (2人分)

・大根	1/3本
・大根の葉	1/8本分
・こんにゃく	1/2枚
・鶏もも肉	1枚
・しょうが	1片
・サラダ油	適量
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

### 《作り方》

1. こんにゃくは下ゆでし、ひと口大に切る。
2. 大根は皮をむいて大き目の乱切りにする。鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにする。しょうがは薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがを炒め、鶏もも肉の皮目を下にして入れ、全体がこんがりとするまで炒める。
4. こんにゃく、大根を加えて炒め、ひたひたに水を加えて煮立ったらアクを取ってみりん、酒、しょうゆを加える。時々、混ぜながら汁気がなくなるまで煮て、器に盛る。
5. 大根の葉を茹でて小口切りにし、4に散らす。