

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.73 H28.1.1

## 冬野菜の洋風炒め

《材料》（2人分）

・白菜	100g
・ほうれん草	50g
・にんじん	5cm
・にんにく	1/4片
・ベーコン	2枚
・鶏ガラスープの素	少々
・オリーブ油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々

《作り方》

1. 白菜は軸と葉を分け、軸は横5mm幅に切り、葉はざく切りにする。ほうれん草は茹でて、しっかりと水気を絞り、5cm長さに切る。にんじんは皮をむき、せん切りにして茹でておく。
2. にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンにオリーブ油を入れて2を炒め、白菜の軸とにんじんを炒めて、白菜の葉とほうれん草、スープの素を加えて炒め、塩、こしょうで味を整える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.73 H28.1.1

## 大根とたら中華スープ

《材料》（2人分）

・大根	100g	
・塩	少々	
・ねぎ	1/2本	
・塩たら	1切れ	
・酒	少々	
・塩、こしょう	少々	
・にんにく	1/2片	A
・しょうが	1/2片	
・豆板醤	小さじ1/2	B
・水	500ml	
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2	C
・しょうゆ	小さじ1~2	
・砂糖	ひとつまみ	溶く
・片栗粉	大さじ1	
・水	大さじ1	
・溶き卵	1個分	

《作り方》

1. 大根は5~6cm長さのせん切りにする。ボウルに入れて、塩を振って軽く混ぜ15分ほど置いておく。
2. ねぎは小口切りにする。
3. 塩たらはそぎ切りにし、酒、塩、こしょうを振る。
4. 鍋にサラダ油を入れて熱し、Aを炒めて、3の塩たらを入れて炒め合わせる。Bを加えて煮立てる。Cで調味して、水気を絞った1の大根とねぎを加える。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を流す。好みでこしょうとごま油をかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.74 H28.2.27

## ほうれん草と牛肉のクリーム煮

《材料》（2人分）

・ほうれん草	500g
・ブロッコリー	100g
・エリンギ	大1本
・玉ねぎ	100g
・牛肉	150g
・コンソメスープの素	小さじ1
・水	100cc
・牛乳	150cc
・酒	大さじ1/2
・小麦粉	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

《作り方》

1. ブロッコリーはひと房に切り、茹でて水にあげる。ほうれん草は固めに茹でて水にあげ、水気をよく絞って3cm長さに切る。エリンギは3cm長さに切って縦薄切り、玉ねぎも縦薄切りにする。
2. 牛肉は食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、牛肉、エリンギの順に加えて中火で炒める。
4. 小麦粉を振り、粉けがなくなるまで炒め、Aを加える。煮立ったら酒を加え、1分ほど煮る。牛乳、ほうれん草、ブロッコリーを入れてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を整える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.74 H28.2.27

## 菜花のしらす和え

《材料》（2人分）

・菜花	150g
・しらす干し	25g
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/4
・だし汁	大さじ1

A

《作り方》

1. 菜花は茹でて冷水にとり、水気を絞って2~3cmに切る。
2. しらすはザルに入れて熱湯を回し、かける。
3. Aを混ぜ合わせ、1と2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.75 H28.4.2

## たけのこのオイスターソース炒め

《材料》（2人分）

・合びき肉	130g	
・ゆでたけのこ	1/4個	
・ほうれん草	100g	
・にんじん	1/2本	
・にんにく	1/2片	
・オイスターソース	小さじ1/2	A
・しょうゆ	小さじ1/2	
・砂糖	小さじ1/2	
・酒	大さじ1/2	
・水	25cc	
・鶏ガラスープの素	少々	
・塩、こしょう	少々	
・サラダ油	適量	
・片栗粉	小さじ1/2	
・ごま油	適量	

《作り方》

1. ほうれん草は茹でて、5cm長さに切る。たけのこは薄切り、にんじんはせん切りにして茹でる。にんにくはみじん切りにする。
2. Aは合せておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくと合びき肉を入れて炒める。肉がぽろぽろになったらほうれん草、たけのこ、にんじんを入れて炒め合わせる。
4. Aを加えてひと煮立ちさせ、倍の水で溶かした片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.75 H28.4.2

## 半熟卵の野菜あんかけ

《材料》（2人分）

・卵	4個	
・中華スープの素	小さじ2	A
・お湯	100cc	
・豚バラ薄切り肉	100g	
・ほうれん草	100g	
・にんじん	5cm	
・玉ねぎ	小1個	
・サラダ油	適量	
・塩、こしょう	少々	B
・砂糖	ひとつまみ	
・片栗粉	適量	

《作り方》

1. 卵を溶きほぐし、Aを半量加えて、よく混ぜる。
2. 豚バラ薄切り肉は2cm幅に切る。ほうれん草は茹でて、5cm長さに切る。にんじんはせん切りにして、茹でる。玉ねぎはせん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を流し入れて大きく混ぜて半熟状に火を通し、器に盛る。
4. 3のフライパンにサラダ油を入れて、2を順番に入れて炒め残りのAとBを入れて味を整える。倍の水で溶かした片栗粉を加えてとろみをつけ、3の卵にかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.65 H28.4.30

## さっぱり韓国風サラダ



《材料》 (2人分)

・鶏もも肉	200g	}	A
・水	600g		
・酒	大さじ1		
・しょうが	1/2片		
・ねぎ	5cm	}	B
・レタス	6枚		
・きゅうり	1/2本		
・えんどう	6本		
・にんにく	1/4片		
・ねぎ	3cm		
・しょうゆ	大さじ2		
・砂糖	小さじ2		
・ごま油	小さじ2		
・酢	小さじ1		
・粉とうがらし	少々		

《作り方》

1. 鍋にAを入れて煮立て、鶏肉、薄切りにしたしょうが、ねぎを入れて20分ほど茹でる。そのままあら熱がとれるまで冷まして取り出し、裂いておく。
2. レタスはさっと洗い、水気を切って食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。えんどうは塩ゆでして、斜め薄切りにする。
3. にんにくはみじん切り、ねぎもみじん切りにして、Bは混ぜ合わせる。
4. 器に2の野菜、1の鶏肉を盛り付け、3のタレをかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.65 H28.4.30

## ほうれん草の卵巻き



《材料》 (2人分)

・ほうれん草	150g	}	溶く
・しょうゆ	小さじ1		
・塩	少々		
・ごま油	小さじ1/4	}	溶く
・卵	2個		
・塩	少々		
・薄口しょうゆ	小さじ1		
・片栗粉	小さじ1		
・水	小さじ1		
・白すりごま	小さじ1		

《作り方》

1. ほうれん草は塩ゆでして水に取り、水気を絞ってAを振る。
2. 卵は割ほぐし、Bを加えてよく混ぜ、Cの水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
3. 卵焼き器にサラダ油を入れて火にかけ、2を4分の1ずつ流し入れて広げ、薄焼き卵を4枚作る。
4. 1を4等分して3で巻き食べやすい大きさに切る。器に盛り、切り口に白すりごまを振りかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.66 H28.5.28

## きゅうりの梅しょうが炒め

《材料》 (2人分)

・きゅうり	1本	} A
・塩	少々	
・豚薄切り肉	90g	
・塩、こしょう	少々	
・酒	大さじ1/2	
・片栗粉	小さじ1	} B
・ちくわ	1本	
・しょうが	1片	
・梅干し	1個	
・酒	小さじ1	
・しょうゆ	少々	
・水	小さじ1	
・砂糖	ひとつまみ	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 豚肉は食べやすく切り、Aを振ってもむ。きゅうりは両端を落とし、めん棒などで叩いて、2~3cm長さに折り、塩を振ってなじませる。ちくわは1cm幅の斜め切りに、しょうがはせん切りにする。
2. 梅干しは種を取り、包丁で叩いてペースト状にして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、しょうがと豚肉を炒め、肉に火が通ったらちくわを加えて炒める。きゅうりを加えて炒め、2を加えて全体に絡めながら軽く炒める。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.66 H28.5.28

## じゃがいもと豚肉のマヨ炒め

《材料》 (2人分)

・じゃがいも	150g	} A
・ピーマン	2個	
・豚薄切り肉	150g	
・酒	大さじ1/2	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・ねぎ	50g	} B
・オイスターソース	大さじ1/2	
・マヨネーズ	大さじ1	
・ごま油	大さじ1	

《作り方》

1. じゃがいもは細切りにする。ピーマンもヘタと種を取り、縦に細切りにする。ねぎは5cm長さに切る。
2. 豚肉は3cm幅に切り、Aに漬けておく。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、火が通ったらじゃがいもとピーマンを炒める。ねぎを加えて炒め合わせる。
3. 火を止めて、Bを加えてさっと混ぜ合わせる。

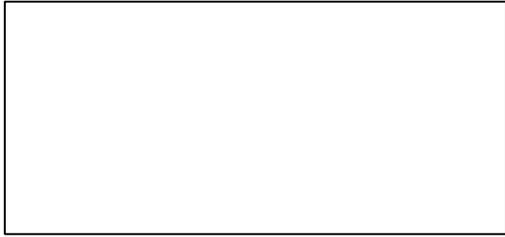
お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.67 H28.7.2

## なすとたこのマリネ



### 《材料》 (2人分)

・なす	2本	} A
・ゆでたこの足	80g	
・みょうが	2個	
・青しそ	5枚	
・砂糖	少々	
・塩	少々	
・酢	大さじ1と1/2	
・サラダ油	大さじ2	
・しょうゆ	小さじ1	

### 《作り方》

1. なすはヘタを取り、縦四つ切りにして、2cm幅に切る。たこは薄切りにする。
2. みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。青じそはせん切りする。
3. フライパンにさらだ油を入れて熱し、なすを中火で炒める。しんなりとしてきたら火を止める。Aを加えて混ぜ合わせ、ボウルに入れて冷ます。
4. 3にしょうゆを加えて、たこを入れて和える。2を添える。

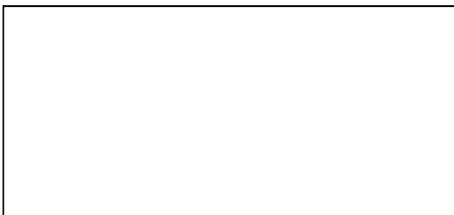
お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.67 H28.7.2

## トマトと鶏ひき肉の春雨サラダ



### 《材料》 (2人分)

・トマト	小2個	} A
・鶏ひき肉	120g	
・春雨	50g	
・ねぎ	2本	
・きゅうり	1/2本	
・酢	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・みりん	小さじ1	

### 《作り方》

1. 鍋に湯を沸かし、ひき肉を入れて箸でほぐしながら茹でる。色が変わったら湯を切って冷ます。
2. 春雨は熱湯で戻し、冷水にとって水けを切り、5cm長さに切る。
3. トマトはヘタを取り、1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。きゅうりは塩で板ずりし、斜め薄切りにして、さらにそれをせん切りにする。
4. ボウルにAを合わせて入れ、1～3を加えてあえる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.68 H28.8.6

## 夏野菜と豚肉の甘酢炒め

### 《材料》 (2人分)

・豚薄切り肉	100g	A
・酒	小さじ1/2	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・ピーマン	2個	
・なす	2本	B
・玉ねぎ	小1個	
・しょうが	1/2片	
・しょうゆ	大さじ1	
・酢	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・サラダ油	大さじ1	
・ごま油	小さじ1/2	

### 《作り方》

1. 豚肉はせん切りにして、Aを絡める。なすはヘタを取り縦半分に切ってから斜め薄切りにする。ピーマンはヘタを取ってからせん切りにする。玉ねぎとしょうがもせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがと豚肉を中火で炒める。なすと玉ねぎを加えて、しんなりとしてきたらピーマンを加えて炒める。
3. 炒まってきたら、B、ごま油の順に回しいれて、炒め合わせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.68 H28.8.6

## きゅうりと鶏肉の中華炒め

### 《材料》 (2人分)

・きゅうり	2本	A
・鶏むね肉	1枚	
・小麦粉	少々	
・塩、こしょう	少々	
・酒	少々	
・サラダ油	少々	
・赤とうがらし	1本	B
・しょうが	1片	
・にんにく	1/2片	
・中華スープの素	小さじ1	
・塩、こしょう	少々	
・酒	大さじ2	
・ごま油	適量	

### 《作り方》

1. 鶏肉はそぎ切りにして、Aをからめて下味をつける。きゅうりは両端を落とし、縞目に皮をむき、乱切りにする。赤唐辛子は種を取ってちぎる。
2. しょうがとにんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を炒める。焼き色がついたらきゅうりと赤とうがらし、しょうがにんにくを加えて炒める。
4. きゅうりが透き通ってきたら、Bを加えてさっとからめる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.69 H28.8.27

## 里いもの肉みそ炒め

《材料》 (2人分)

・里いも	中3個(150g)	
・揚げ油	適量	
・豚ひき肉	150g	
・ねぎ	50g	
・赤みそ	小さじ2	A
・しょうゆ	小さじ1	
・砂糖	小さじ1と1/2	
・だし	50cc	
・片栗粉	小さじ1/2	B
・水	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 里いもは皮をむいて、一口大の乱切りにし、170℃の揚げ油で素揚げ煮する。
2. ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉と2のねぎの4分の3を炒める。
4. Aを加えて炒め、だしを加えて煮立て、ひと煮立ちしたらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 汁けがなくなったら、1の里いもを加えて炒め合わせる。
6. 5を皿に盛り、残しておいたねぎを散らす。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.69 H28.8.27

## なすと豚の重ね焼き

《材料》 (2人分)

・なす	2本	
・豚こま切れ肉	150g	
・トマトの水煮	150g	
・にんにく	1片	
・固形スープの素	1/4個	A
・トマトケチャップ	小さじ2	
・粉チーズ	適量	B
・パン粉	適量	
・オリーブ油	適量	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・小麦粉	適量	

《作り方》

1. トマトの水煮はつぶしておく。
2. にんにくはみじん切りにしておく。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、豚肉を順に炒め、1のトマトとAを加えて5分ほど煮る。塩、こしょうを加えて味を整える。
4. なすはヘタを取って縦4つ切りにし、塩、こしょうを少々振って小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を入れて、両面を焼く。
5. 耐熱容器に4と3を半量ずつ、順に2回重ねて入れ、Bを振る。
6. オーブントースターで、表面が焼けるまで約6～7分焼く。

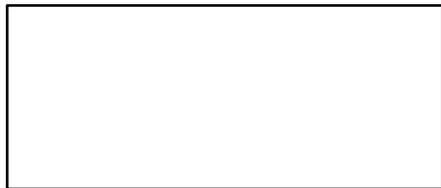
お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.70 H28.9.30

## 里芋とベーコンのガーリックソテー



### 《材料》（2人分）

・里芋	300g
・ベーコン	40g
・にんにく	1片
・玉ねぎ	50g
・パセリ	少々
・塩	少々
・サラダ油	適量
・こしょう	少々

### 《作り方》

1. 里いもは皮をむいて1cm厚さに切り、塩をもんで洗い、水けをふく。ベーコンは2cm幅、にんにくは縦に4等分、玉ねぎは3mm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、里いも、ベーコン、にんにくを入れて弱火で焼きつけ、ふたをして3分ほど里いもが柔らかくなるまで焼く。
3. 玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒め合わせ、塩こしょうで味を整え、パセリをふって軽く混ぜる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.70 H28.9.30

## さつまいものミートグラタン



### 《材料》（2人分）

・さつまいも	中1本(200g)
・玉ねぎ	50g
・豚ひき肉	100g
・トマト水煮缶	200g
・コンソメスープの素	小さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	適量
・バター	大さじ1

A

### 《作り方》

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm角に切り、水にさらす。水がついたままラップで包み、電子レンジ（600W）で約6分加熱する。
2. 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
3. 鍋にバターを入れて熱し、2と豚ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。トマトの水煮をつぶしながら加え、Aで味を整える。
4. グラタン皿にバター（分量外）を薄らと塗り、1を入れて3をかけ、ピザ用チーズを散らす。250℃のオーブンで焦げ目がつくまで10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.71 H28.12.3

## 大根と厚揚げのチリソース炒め

《材料》 (2人分)

・大根	250g	
・厚揚げ	1枚	
・ねぎ	20g	
・にんにく	1/2片	
・しょうが	1/2片	
・水	100cc	A
・鶏ガラスープの素	小さじ1	
・豆板醤	小さじ1/2	B
・トマトケチャップ	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1/2	
・水	小さじ1/2	
・ごま油	適量	

《作り方》

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm角に切る。大根は皮をむいて乱切りにする。ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくとしょうがを加えて香りが出るまで弱めの中火で炒める。大根を加えて、さらに3分ほど中火で炒める。
3. 厚揚げ、Aを加えて、煮立ったら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。ひと煮立ちさせてねぎを加えて混ぜ、火を止める。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.71 H28.12.3

## ブロッコリーといかのピリ辛マヨ焼き

《材料》 (2人分)

・ブロッコリー	100g	
・にんじん	50g	
・いかの胴	1はい分	
・マヨネーズ	大さじ4	A
・豆板醤	小さじ1/2	

《作り方》

1. ブロッコリーは小さめの小房に分け、さっと塩ゆでをして水けを切る。にんじんは千切りにしてさっと茹でる。
2. いかは皮をむいて7~8mm幅の輪切りにする。
3. 耐熱皿に1を並べ、いかをのせる。Aを混ぜ合わせてかけ、オーブントースターで5~6分焼く。