

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.83 H29.1.1

## 白菜の変わりロール煮

《材料》（2人分）

・白菜（外葉）	2枚	A
・油揚げ	1枚	
・豚ひき肉	100g	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・片栗粉	少々	
・塩、こしょう	少々	B
・だし汁	250cc	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・塩	少々	

《作り方》

1. 白菜はさっと茹でて水けを切り、茎の部分を均等の厚さにする。同じ湯で油揚げを湯抜きして、長い方の一辺を残して切り開いて、縦に半分に切る。
2. 豚ひき肉はAを加えて、よく練り混ぜておく。
3. 白菜の水けをふいて広げ、内側に片栗粉を薄く振りかける。ひき肉、油揚げの順に重ねて置き、しっかりと巻く。両端は内側に折りたたむ。
4. 鍋にBを入れて煮立て、3を並べて入れて落とし蓋をし、20分ほど煮る。出来あがったら、食べやすい大きさに切る。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.83 H29.1.1

## たっぷり大根のツナサラダ

《材料》（2人分）

・大根	1/4本	A
・長ネギ	50g	
・ツナ缶	1/2缶	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・砂糖	大さじ1/2	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 大根は皮をむき、5～6cm長さのせん切りにする。塩を振ってもみ、しんなりしたら水けを絞る。長ネギは斜め薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根と長ネギを入れる。ツナを汁ごと入れてよく炒める。火が通ったら、Aを加えて調味する。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.84 H29.3.4

## 菜花のカルボナーラ

《材料》（2人分）

・スパゲッティ	120g
・菜花	50g
・ブロッコリー	50g
・にんじん	50g
・キャベツ	2枚
・ベーコン	1枚
・にんにく	1/2片
・卵	2個
・卵黄	1個
・粉チーズ	大さじ2
・塩、こしょう	少々
・粉チーズ	適量
・バター	大さじ1

A

《作り方》

1. スパゲッティは塩適量を加えたお湯で好みの固さに茹でる。
2. 菜花は茹でて水けをよく切り、5cm長さに切る。ブロッコリーは小さめの房に切り、茹でる。にんじんはピーラーで短冊切りにする。キャベツは1cm幅の細切りにする。ベーコンは薄切りにする。
3. Aを大きめのボウルに入れて、よく混ぜておく。
4. フライパンにバターを入れて火にかけて、にんにくとベーコンを加えて中火で炒める。香りがでてきたら菜花、ブロッコリーにんじんキャベツを加えてさっと炒める。湯を切った1を加えて、炒め合わせる。
5. 4が熱いうちに3に入れて混ぜとろみがついたら塩こしょうで味を整える。器に盛り、粉チーズをお好みでかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.84 H29.3.4

## 中華風混ぜごはん

《材料》（2人分）

・ゆでたけのこ	50g
・干しいたけ	1個
・むきえび	40g
・ねぎ	1本
・水	大さじ2と1/2
・鶏ガラスープの素	小さじ1/4
・しょうゆ	大さじ2
・オイスターソース	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2
・ごはん	茶碗2杯分

A

《作り方》

1. たけのこはさいの目切りにする。しいたけは水に入れて戻し、1cm角に切る。むきエビは背ワタを取って荒く切る。ねぎは小口切りにする。
2. 耐熱ボウルにたけのこ、しいたけ、Aを入れて混ぜラップをせずに電子レンジで2～3分加熱する。いったん取り出して、えびとねぎを加え、2分加熱する。
3. ご飯に2の汁ごと加え、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.85 H29.4.1

### 炒り鶏

#### 《材料》（2人分）

・鶏もも肉	1枚	A
・ゆでたけのこ	50g	
・ごぼう	1/4本	
・にんじん	1/2本	
・ごま油	大さじ1/2	
・だし汁	150cc	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・砂糖	大さじ1	

#### 《作り方》

1. 鶏肉はひと口大に切る。ゆでたけのこは穂先はくし形に切り、根元は1cm厚さの半月切りにする。ごぼうはよく洗い、皮つきのまま乱切りにして、水にさらし、水けを切る。にんじんも乱切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて中火で両面に焼き色がつくまで約3分焼く。
3. 1を加えて炒め合わせ、Aを加える。時々、上下を返しながらか、汁けがほとんどなくなるまで、約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.85 H29.4.1

### ブロッコリーの簡単クリームパスタ

#### 《材料》（2人分）

・ペンネ	100g
・ブロッコリー	100g
・玉ねぎ	50g
・ベーコン	30g
・水	200cc
・生クリーム	50cc
・塩	少々
・こしょう	少々

#### 《作り方》

1. ブロッコリーは茎を落とし、小房に分ける。玉ねぎはせん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
2. 鍋にペンネと1を入れ、水を注ぎ、塩、こしょうをして火にかける。煮立ったらフタをし、ときどき、かき混ぜながら中火で煮る。（煮る時間はペンネの表示を目安にする）
3. 2に生クリームを加え、ブロッコリーを崩すように混ぜ合わせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.86 H28.4.30

## じゃがいもと豚肉のマヨ炒め

### 《材料》（2人分）

・じゃがいも	1個（150g）	
・玉ねぎ	50g	
・豚こま切れ肉	150g	
・しょうゆ	大さじ1/2	A
・酒	大さじ1/2	
・ねぎ	2本	
・オイスターソース	大さじ1/2	B
・マヨネーズ	大さじ1	
・ごま油	大さじ1	

### 《作り方》

1. じゃがいもは皮をむいて細切りにする。豚肉は3cm幅に切り、Aをもみこむ。ねぎは3cm長さに切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れてほぐすように炒める。火が通ったらじゃがいもと玉ねぎを加え、じゃがいもに固めに火が通ったら、ねぎを加えて炒め合わせる。
3. 火を止め、Bで調味する。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.86 H28.4.30

## ほうれん草の和風パスタ

### 《材料》（2人分）

・スパゲッティ	150g
・ほうれん草	50g
・えび（殻付き）	150g
・にんじん	1/3本
・さやえんどう	20g
・ねぎ	1本
・にんにく	1/2片
・赤とうがらし	1/2本
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	適量
・しょうゆ	大さじ1と1/2

### 《作り方》

1. えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取って塩、こしょうをしておく。
2. にんじんは4cm長さの拍子切りにし、塩ゆでにする。ほうれん草とさやえんどうも塩ゆでにし、ほうれん草は水気を切って4cm長さに切る。さやえんどうは斜め薄切りにする。にんにくは荒いみじん切りにし、赤とうがらしは小口切りにする。
3. スパゲッティは適量の塩（湯の1%）を加えた茹で、表示時間通りに茹でる。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら強火にしてねぎと赤とうがらしを炒める。えびを加えてさらに炒め2を加えて炒め合わせる。
5. 塩、こしょう、しょうゆで調味し、仕上げにオリーブ油を入れて炒め合わせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.87 H29.7.1

## トマト風味のカレー

《材料》 (2人分)

・鶏もも肉	150g	A
・塩	少々	
・カレー粉	小さじ1/2	
・プレーンヨーグルト	カップ1/4	
・にんじん	1/2本	B
・なす	1本	
・玉ねぎ	150g	
・かぼちゃ	100g	
・にんにく、しょうが	各1/2片	
・トマト	500g	
・カレー粉	大さじ1と1/3	
・水	250cc	
・固形スープの素	1/2個	
・トマトケチャップ	大さじ1	
・ローリエ	1枚	
・ウスターソース	大さじ1/2	
・サラダ油	適量	
・塩、こしょう	少々	

《作り方》

1. 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこむ。
2. トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。にんじんは皮をむき、輪切りにする。ナスは十字に皮をむき、輪切りにする。かぼちゃは乱切りにする。玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し中火で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら弱火にしてきつね色になるまで炒める。にんにく、しょうがを加える。カレー粉と2のトマトを汁ごと加え、さっと炒め合わせ、にんじん、かぼちゃ、Bを加えて煮立てる。
4. 1を加えてフタをし、煮立ったら10分ほど煮て、ナスを加えてさらに10分ほど煮る。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.87 H29.7.1

## きゅうりとツナのわさびみそ和え

《材料》 (2人分)

・きゅうり	1/2本	A
・ツナ缶	小1/4缶	
・みそ	小さじ2	
・練りわさび	小さじ1/4	
・みりん	小さじ1/4	

《作り方》

1. きゅうりは端を切り、塩をまぶし板ずりし、乱切りにする。ツナは汁をきってほぐす。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1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.88 H29.9.2

## 焼きなすとピーマンの冷や鉢

### 《材料》 (2人分)

・なす	2本	} A
・ピーマン	3個	
・しょうが	1/2片	
・しょうゆ	大さじ1	
・みりん	小さじ1	
・出し汁	大さじ2	

### 《作り方》

1. なす、ピーマンはまるごと魚焼きグリルに並べ、皮全体が焦げるまで、転がしながら焼く。
2. あら熱を取り、なすは食べやすい大きさに裂いて皮をむく。ピーマンはヘタを取って縦に八等分し、種を取る。
3. しょうがはすりおろし、半量をAに加えて混ぜ合わせる。
4. 2を器にもり、3をかけて残りの半量を添える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.88 H29.9.2

## マロンスイートポテト

### 《材料》 (8個分)

・ゆで栗	5粒	} A
・さつまいも	400g	
・無塩バター	20g	
・三温糖	40g	
・牛乳	大さじ1~2	
・卵黄	1個	
・卵黄	1個	
・水	大さじ1	

### 《作り方》

1. 栗は粗みじん切りにする。
2. さつまいもは皮を厚めにむき、輪切りにして水にさらす。水気を切り、ラップで包んで電子レンジで6~7分ほど加熱する。
3. さつまいもを熱いうちにボウルに入れ、すりこ木でつぶす。ある程度つぶれたら、バターを加えて木べらで混ぜる。三温糖、牛乳、卵黄を加えて、よく混ぜる。8等分する。
4. ラップに3の一つを取って平たくし、同じく8等分した1の一つを中央に置き、包みこんで丸める。
5. 表面にAを塗る。
6. オープントースターにアルミホイルを敷き、その上に5を並べて、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.89 H29.9.30

## 里いものねぎ塩油和え

### 《材料》（2人分）

- ・里いも 中6個
- ・ねぎ 100g
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ1

### 《作り方》

1. 里いもは洗って、皮ごとラップで包み、電子レンジで約12分加熱し、火が通ったら皮をむく。
2. ねぎはみじん切りにし、塩をふる。
3. フライパンにごま油を入れ、煙がでるぐらい熱し、ねぎを加えてよく混ぜる。
4. 里いもを加え、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.89 H29.9.30

## いもようかん

### 《材料》

（13.5×15×深さ4.5cm型1個分）

- ・さつま芋 600g
- ・粉寒天 6g
- ・水 480cc
- ・砂糖 100g
- ・塩 少々

### 《作り方》

1. さつまいもは皮をむいて、1.5cm幅の輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。鍋に入れ、かぶるぐらいの水を注ぎ、竹串がすっと通るまで茹でる。
2. 茹であがったら、水気を切ってフードプロセッサーにかける。ボウルに取りだし、すりこ木でよくつぶす。
3. 別の鍋に水と寒天を振り入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め、さらに2～3分加熱する。
4. さつまいもを鍋に少しずつ加え、その都度、ダマが出来ないように木べらでよく混ぜる。砂糖と塩を加えて、混ぜ合わせる。
5. 水で濡らした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.90 H29.10.28

## ほうれん草と鶏肉の みそクリーム煮

《材料》 (2人分)

・ほうれん草	100g	
・白菜	100g	
・にんじん	1/2本	
・ブロッコリー	100g	
・玉ねぎ	50g	
・鶏もも肉	200g	
・バター	大さじ1	
・水	50cc	A
・酒	大さじ1	
・バター	大さじ1/2	B
・小麦粉	大さじ1/2	
・牛乳	150cc	
・みそ	大さじ1	
・塩、こしょう	少々	

《作り方》

1. ほうれん草は塩ゆでし、水気を切って5cm長さに切る。白菜は芯は5cm長さに切り、細切りにする。葉はざく切りにする。にんじんも5cm長さの薄い拍子切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鶏肉は3cm角に切り、塩、こしょうをふっておく。
3. 鍋にバターを入れて火にかけて玉ねぎ、鶏肉、白菜の芯、にんじんを炒める。Aを入れて煮たて、フタをして中火で10分ほど煮る。
4. ボウルにBを入れてフォークでバターを切りながら、小麦粉と混ぜ合わせる。3の汁を少し加えて溶く。
5. 3に牛乳を入れて煮立て、みそを溶き入れる。鍋に4を入れ、白菜の葉を加えて、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.90 H29.10.28

## 里いものごま豚汁

《材料》 (2人分)

・豚こま切れ肉	80g
・里いも	2個
・白菜	1枚
・ねぎ	1本
・ごま油	大さじ1/2
・だし汁	400cc
・みそ	大さじ1と1/2
・白すりごま	大さじ1

《作り方》

1. 豚こま切れ肉は2cm長さに切る。
2. 里いもは輪切りにし、水にさらして水けを切る。ねぎは1cm幅の小口切りにする。白菜は葉はざく切り、芯は縦に2cm長さに切り、細切りにする。
3. 鍋にごま油を熱して1を炒め、肉の色が変わったらだし汁、2の野菜を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. みそを溶き入れ、白ごまを加える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.91 H29.12.2

## 大根と牛肉の煮込み

＜材料＞（2人分）

・大根	400g	A
・牛肉	150g	
・ねぎ	30g	
・にんにく	1/2片	
・一味とうがらし	少々	
・しょうゆ	小さじ2	
・ごま油	小さじ2	
・白すりごま	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・みりん	大さじ1	
・酒	大さじ1	B

＜作り方＞

1. 大根は皮をむいて、大き目の乱切りにする。
2. 牛肉は長さ3cmぐらいに切る。
3. ねぎとにんにくはみじん切りにし、他のAの調味料と合わせる。そこに牛肉を加え、もみ込む。
4. 鍋に3の牛肉を入れて火にかけて、さっと炒めて取り出す。
5. 4の鍋に大根とひたひたの水を入れ、煮立ったらアクを取る。中火にしてBを加え、30分ほど煮る。牛肉を加え、さらに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.91 H29.12.2

## 白菜とたらこのおひたし

＜材料＞（2人分）

・白菜	3枚
・たらこ	1腹
・ぼん酢しょうゆ	お好みで

＜作り方＞

1. 白菜は塩ゆでし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. たらこは焼いて、ほぐす。
3. 白菜とたらこを混ぜ合わせ、器に盛りさっとぼん酢しょうゆをかける。