

新春

# 大根の中華風そぼろ煮

## 《材料》 (2人分)

- ・大根 300g
- ・豚ひき肉 100g
- ・A (にんにく 1片)
- (しょうが 10g)
- (ねぎ 40g)
- ・ねぎ 10g
- ・サラダ油 適量
- ・B (オイスターソース 大さじ1)
- (しょうゆ 大さじ1と1/2)
- (豆板醤 小さじ1と1/2)
- (水 200cc)
- ・(片栗粉 小さじ2)
- (水 大さじ2)

## 《作り方》

1. 大根は皮をむいて2cm角に切る。
2. Aのにんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
3. 鍋にごま油を入れて熱し、Aと豚ひき肉を加えて炒める。香りが出てきたら大根を加えて炒め、Bを入れて中火で約25分煮る。
4. 汁が少し残る程度になったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



新春

# ねぎたっぷりちぢミ

## 《材料》 (2人分)

- ・合びき肉 100g
- ・ねぎ 1/2束
- ・じゃがいも 小1個
- ・にんにく 1/2片
- ・サラダ油 適量
- ・A (小麦粉 1/3カップ)
- (片栗粉 大さじ2)
- (だし汁 1/3カップ)
- (卵 1/2個)
- (塩、こしょう 少々)

## 《作り方》

1. じゃがいもは細めのせん切りにする。ねぎは3cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ、合びき肉、1を加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2の生地を流し入れ、両面をこんがり焼く。
4. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。





亀の市  
メニュー

vol.104  
H31.3.2

## 菜花といかの

### オイスターソース炒め

#### 《材料》 (2人分)

・ロールいか	100g	
・菜の花	100g	
・にんにく	2片	
・赤とうがらし	1本	
・サラダ油	適量	
・酒	大きじ1/2	A
・しょうゆ	大きじ1/2	
・オイスターソース	大きじ1	

#### 《作り方》

1. 菜の花は熱湯に塩を入れて茹で、水気をよく絞って5cm長さに切る。にんにくは粗みじん切りにし、赤唐辛子は半分にちぎって種を取りだす。
2. いかは短冊切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、弱火でにんにくと赤とうがらしをよく炒める。香りが出てきたら、強火にしていかを加え、さっと炒める。
4. 菜の花を加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜ合わせる。



## ほうれん草と

### 牛肉の炒めナムル



亀の市

メニュー  
vol.104  
H31.3.2

#### 《材料》 (2人分)

・ほうれん草	150g	
・牛切り落とし肉	150g	
・にんにく	小1片	A
・白すりごま	大きじ2	
・ごま油	大きじ2	
・しょうゆ	小さじ1と1/2	
・塩	小さじ2/3	
・サラダ油	適量	

#### 《作り方》

1. ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。にんにくはすりおろす。牛肉は食べやすく切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。色が変わったたらほうれん草を入れて炒め合わせる。
3. 合わせたAを加え、さっと混ぜ合わせる。



## たけのこの揚げ出し

### 《材料》 (2人分)

- ・ゆでたけのこ 180g
- ・片栗粉 大きじ3
- ・サラダ油 適量
- ・出し汁 200cc
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大きじ1
- ・大根 30g
- ・ねぎ 2本

A

### 《作り方》

1. たけのこは先はくし切り、根元は1cm幅の半月切りにする。片栗粉を軽くまぶす。
2. 180℃に熱した油で、きつね色に揚げる。
3. Aを小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止める。
4. 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
5. 2のたけのこを器に盛り、3のつゆ、大根おろし、ねぎを飾り付ける。

## ほうれん草と

## えびの中華風おひたし

### 《材料》 (2人分)

- ・ほうれん草 150g
- ・えび(殻つき) 4尾
- ・A (オイスターソース 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
酢 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1/2  
こしょう 少々)

### 《作り方》

1. ほうれん草は熱湯に塩を入れて茹で、よく水気を絞って3~4cm長さに切る。
2. えびは殻と背わたを取り、茹でる。
3. Aを混ぜわせ、ほうれん草とえびを加えて和える。



## 玉ねぎと ひき肉の千り炒め

### 《材料》（2人分）

・鶏ひき肉	100g	・酒	大さじ1/2	A
・玉ねぎ	大1個	・塩	少々	
・ねぎ	2本	・砂糖	大さじ1	
・サラダ油	適量	・酢	大さじ1	
・豆板醤	小さじ1/3	・片栗粉	小さじ1/2	溶く
		・水	小さじ1/2	

### 《作り方》

1. 玉ねぎは1cm幅の半月切りにする。ねぎは3cm長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れてほぐすように炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、中火で少ししんなりするまで炒める。
3. 豆板醤を加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。
4. 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



## ほうれん草と 砂肝の塩炒め

### 《材料》（2人分）

・ほうれん草	1/2束	・玉ねぎ	50g	B
・砂肝	100g	・塩	小さじ1/2	
・しょうが	1/2片	・鶏がらスープの素	小さじ1/4	
・しょうゆ	小さじ1	・酒	大さじ1	
・酒	小さじ1	・ごま油	適量	A
・こしょう	少々	・こしょう	少々	

### 《作り方》

1. ほうれん草は茹でて、水気をよく絞り、5cm長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。しょうがはせん切りにする。
2. 砂肝は白い筋があれば取り除き、薄切りにする。Aをポリ袋に入れて混ぜ、そこに砂肝を加えてよくもみ込む。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、2の汁ごと砂肝を入れて炒める。一度取り出す。
4. 汁を拭き取り、ごま油を足して熱する。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。ほうれん草を加えてさっと炒め、3の砂肝を戻して酒を振り入れ、炒める。Bを加えて炒め合わせ、こしょうで味を調える。



## ツナポテトフライ

《材料》 (2人分)

・じゃがいも 300g

・A (パセリ(みじん切り) 大さじ1)

小麦粉 大さじ1/2

牛乳 大さじ2

塩、こしょう 少々

・ツナ缶 1/2缶

・小麦粉 適量

・揚げ油 適量

《作り方》

1. じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水から柔らかく茹でる。湯を捨てて、熱いうちに漬す。
2. ツナを汁ごと加えて混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。小判型にまとめ、小麦粉を薄くまぶす。
3. 170℃の揚げ油で、表面が薄く色づくまで揚げる。



## きゅうりと豚肉のごまみそ炒め

《材料》 (2人分)

・きゅうり 1本

・豚肉 150g

・ごま油 大さじ1

・A (みりん 大さじ1 みそ 大さじ1)

砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1

白すりごま 大さじ1

《作り方》

1. きゅうりは両端を切り、ピーラーで皮をむいて乱切りにする。
2. 豚肉は適当な長さに切っておく。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて色が変わったら、1のきゅうりを加える。
4. きゅうりがしんないとしたら、混ぜ合わせたAを加えて、炒める。





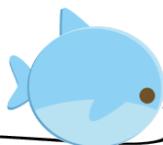
## トマトと鶏肉の洋風炒め

### 《材料》 (2人分)

・トマト	1個	
・玉ねぎ	100g	
・鶏むね肉	1枚	
・酒	大さじ1	A
・塩、こしょう	少々	
・にんにく	1/2片	
・塩、こしょう	少々	
・パセリ (みじん切り)	大さじ1	
・オリーブ油	適量	

### 《作り方》

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、5mm幅の棒状に切って、Aをふるう。
2. トマトはヘタを取り、十字に切り目を入れて軽く直火にかけて流水にさらし、皮をむく。種を取り除き、1.5cm角に切る。玉ねぎは皮をむいてく形に切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎをさっと炒める。鶏肉を入れて炒め、火が通ったらトマトを加えてひと炒めする。塩・こしょうで味を調え、パセリを加えてさっと混ぜる。



## 夏野菜と豚肉の味噌炒め

### 《材料》 (2人分)

・きゅうり	1本	
・なす	2本	
・豚薄切り肉	150g	
・サラダ油	適量	
・にんにく	1片	A
・みそ	大さじ2	
・酒	大さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	

### 《作り方》

1. きゅうりは両端を落とし、ピーラーで皮をむき、斜め薄切りにする。なすはヘタを取って皮をピーラーで十字にむき、縦半分に切る。さらに半分に切って斜め薄切りにする。
2. 豚肉は3cm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら、なすを入れて炒める。なすがしんなりしたら、きゅうりを加えてさっと炒める。
4. にんにくはすりおろす。Aを混ぜ合わせて3に加え、全体的に絡める。



# なすのひき肉絡め

## 《材料》 (2人分)

- ・なす 3本
- ・豚ひき肉 130g
- ・ねぎ 3本
- ・しょうが 1片
- ・揚げ油 適量
- ・A { 酒 大さじ1  
塩 少々  
一味とうがらし 少々 }
- ・ごま油 適量

## 《作り方》

1. なすは十字に皮をむき、縦4等分に切る。  
180℃の揚げ油に入れ、しんなりするまで上げる。
2. ねぎは小口切り、しょうが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、豚肉をほぐすように炒める。色が変わったら、2のねぎとしょうがを加えて炒め合わせ、Aを加えて調味する。
4. 3に1を加え、炒め合わせる。

亀の市  
メニュー  
vol.109  
R1.7.27

# ピーマンとちくわの 簡単ピリ辛さんぴら

## 《材料》 (2人分)

- ・ピーマン 2個
- ・ちくわ 2本
- ・A { みりん 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2 }
- ・サラダ油 適量
- ・しょうが 1/2片
- ・赤とうがらし 1本

## 《作り方》

1. ピーマン、ちくわは食べやすい大きさの乱切りにする。しょうがはせん切りにする。赤とうがらしは半分に切って、種を取る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうが、赤とうがらしを入れて火にかける。香りが出てきたら、ピーマンとちくわを加えて炒める。
3. 合わせたAを加え、味を調える。

亀の市  
メニュー  
vol.109  
R1.7.27



《作り方》

なすと鶏肉の  
ねぎだれ漬け

《材料》 (2人分)

・なす	2本	A
・鶏むね肉	200g	
・ねぎ	1本	
・しょうが	1/2片	
・しょうゆ	60cc	
・酢	45cc	
・砂糖	大さじ2	
・水	50cc	
・ごま油	大さじ1	
・鶏ガラスープの素	小さじ1	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・塩、こしょう	少々	

1. なすは乱切りにする。鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふって片栗粉をまぶしておく。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2. なすの水けをよくふき、170℃の油で揚げる。次に鶏肉を揚げる。
3. 小鍋にAを入れて煮立てる。
4. 保存容器に2を入れて、荒熱を取った3をかけ、フタをして味をなじませる。完全に冷めたら、冷蔵庫で保存する。



《作り方》

牛肉と野菜の  
カレーチーズ蒸し焼き

《材料》 (2人分)

・牛切り落とし肉	150g	A
・しょうゆ	大さじ1/2	
・トマトケチャップ	大さじ1	
・カレー粉	小さじ1	
・玉ねぎ	100g	
・ピーマン	4個	
・にんじん	50g	
・かぼちゃ	50g	
・塩、こしょう	少々	
・ピザ用チーズ	30g	
・オリーブ油	適量	

1. 玉ねぎは半月切りにし、バラバラにしておく。ピーマンはヘタと種を取り、輪切りにする。にんじんは薄めのいちよう切りにする。かぼちゃはワタと種をとり、ところどころ皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
2. 牛肉はひとくち大に切ってビニール袋に入れて、Aを順にもみ込んでいく。
3. フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを広げて、塩こしょうを振る。牛肉を広げてのせ、その上にピーマンを乗せてフタをし、10分ほど中火にかける。
4. チーズを散らし、さらに3分蒸し焼きにする。



# 亀の市メニュー

vol.111 R1.9.28

## さつまいもど鶏手羽 の中華風煮

### 《材料》(2人分)

・鶏手羽先	200g	A
・しょうが	1/2片	
・酒	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・さつまいも	180g	B
・サラダ油	適量	
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・酒	大さじ1	
・水	60cc	
・ねぎ	1本	

### 《作り方》

1. 鶏手羽先は、骨の間に包丁で切り込みを入れ、ポリ袋に入れてAを加え、全体になじませて下味をつける。
2. さつまいもはよく洗って1.5cm厚さのいちよう切りにし、水にさらしてから水けを切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにしておく。
3. 手羽先の汁けを軽く切り、サラダ油を熱したフライパンに並べて入れ、両面にきれいな焼き色をつける。さつまいもを加え、油が回るように炒める。
4. 3にBを入れ、ねぎを加えて、時々、上下を返しながらか水分がほとんどなくなるまで煮る。



# 亀の市メニュー

vol.111 R1.9.28

## 里芋のごま絡め

### 《材料》

・里芋	200g	A
・片栗粉	適量	
・しょうゆ	大さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1/2	
・白すりごま	お好みで	
・揚げ油	適量	

### 《作り方》

1. 里芋は皮をむき、ひと口大の大きさに切ってゆでる。柔らかくなったら、水けをよくきり、片栗粉をまぶす。
2. 170℃の油で揚げる。
3. Aを鍋に入れてひと煮たちさせる。
4. 2を3に入れて絡ませ、ごまを振りかけてからませる。



# 亀の市メニュー

vol.112 R1.11.2

## 鮭のさっぱりおろし煮

《材料》 (2人分)

・鮭	2切	}	
・塩	少々		
・大根	300g	}	
・だし汁	160ml		
・塩	小さじ1/5	}	A
・酒	大さじ1/2		
・ねぎ	2本		
・一味唐辛子	適量		

《作り方》

1. 鮭は小骨を取り、両面に塩をふって30分ほど置いておく。
2. 大根はすり下ろして軽く水けを切る。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れて沸かし、鮭を入れる。Aを加えて、2~3分煮る。
4. 大根おろしを入れてさっと煮て、火を止める。
5. 器に盛り、ねぎを散らし、一味唐辛子を振る。

# 亀の市メニュー

vol.112 R1.11.2

## 里芋の中華風揚げ饅頭

《材料》 (2人分)

・里芋	小8個	}	
・鶏ひき肉	40g		
・にんじん	3cm	}	
・白菜	1枚		
・しいたけ	2枚	}	
・ねぎ	1本		
・砂糖	小さじ1	}	A
・しょうゆ	小さじ1		
・酒	小さじ1	}	
・片栗粉	小さじ2		
・だし汁	200cc	}	B
・砂糖、酒	大さじ1/2		
・しょうゆ	大さじ1		
・みりん	大さじ1		
・片栗粉	小さじ1		
・しょうが	1片		

《作り方》

1. 里いもは洗ってラップに包み、電子レンジで10分ほど加熱する。皮をむいて、熱いうちにつぶす。
2. にんじん、しいたけはみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。白菜は茹でてみじん切りにし、よく水気を絞る。
3. 耐熱容器にひき肉、2、Aを入れて混ぜ合わせ、電子レンジで2分ほど加熱する。あら熱を取り、4等分にする。
4. 里芋に片栗粉を加えてよく混ぜ、4等分にする。1つをラップの上のせて広げ、そこに3を乗せて包む。
5. 4に片栗粉を薄くつけて、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
6. 小鍋にBを入れてひと煮たちさせる。そこから小さじ1を取り、片栗粉を溶かす。溶かした片栗粉を加えて、とろみをつける。
7. 器に5の里芋を盛りつけ、その上に6のあんとおろしたしょうがをのせる。

# 大根の唐揚げ

vol.113 R1.11.30

## 《材料》

- |     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
| ・大根 | 1/4本   | ・片栗粉 | 適量 |
| ・A  | (しょうが 1/2片<br>にんにく 1/2片<br>酒 大さじ1<br>みりん 大さじ1<br>砂糖 小さじ1<br>しょうゆ 大さじ1と1/2) | ・揚げ油 | 適量 |

## 《作り方》

1. 大根は厚く皮をむき、2cm厚さの輪切りにして、さらに4等分する。
2. しょうがとにんにくはすりおろし、Aを混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に2と大根を入れて、ふんわりとラップをかけ、5分ほど加熱する。
4. あら熱を取り、冷蔵庫で1時間ほど冷やして味を染み込ませる。
5. 汁気をよくとり、揚げる直前に片栗粉を付けて油で2～3分ほど揚げる。

※ 油はねにはご注意ください。

# 白菜包みのクリーム煮

vol.113 R1.11.30

## 《材料》

- |         |  |         |  |
|---------|--|---------|--|
| ・白菜     | 6枚   | ・B      | (水 200cc<br>ほたての水煮缶の汁 適量<br>鶏がらスープの素 小さじ1) |
| ・ほたて水煮缶 | 小1缶  | ・牛乳     |  |
| ・ねぎ     | 2本   | ・片栗粉    | 適量   |
| ・しいたけ   | 2個   | ・サラダ油   | 適量   |
| ・豚ひき肉   | 200g   | ・塩、こしょう | 少々   |
| ・A      | (しょうが 1/2片<br>しょうゆ 小さじ1<br>ごま油 小さじ1<br>片栗粉 小さじ1) |         |  |

## 《作り方》

1. ねぎは小口切り、しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろす。
2. ほたて水煮缶は、汁とほたてを分ける。ほたてをほぐし、豚ひき肉、A、1を加えて練り混ぜ、6等分する。
3. 白菜はさっと茹でて水けをきり、芯に縦の切り込みを数本入れて、内側に片栗粉を振る。芯の方に2をのせて包む。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を入れて両面を焼く。Bを加えフタをして中火で5～6分煮る。
5. 仕上げに牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。