

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.7 H22.1.9

今回のおすすめ料理

## にんじんの巻き焼き

所要時間  
20分  
にんじんたっぷりの肉巻き

《材料》（2人分）

・にんじん	1本	} A
・かつお節	5g	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・鶏ささみ	4枚	} B
・青じそ	8枚	
・小麦粉	少々	
・サラダ油	大さじ1	
・水	大さじ1/2	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	



《作り方》

1. にんじんはスライサーでせん切りにし、ラップをして電子レンジで1分加熱し、Aと混ぜ合わせて4等分する。
2. ささみは筋を除いて開き、すりこぎなどで平たく叩く。小麦粉をふって、青じそを2枚ずつ敷く。
3. 1のにんじんをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で留めて全体に軽く小麦粉をふる。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、3をときどき転がしながら約8分焼く。
5. Bを回しいれ、汁を絡めて火を止める。
6. 爪楊枝を抜いて、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

《ワンポイント》

- \* 揚げずに焼く肉巻きなので、ヘルシー！！
- \* にんじん・しそには、βカロテンが豊富！

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.7 H22.1.9

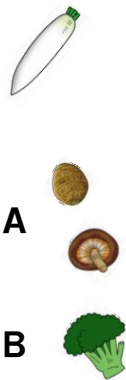
今回のおすすめ料理

## 雪鍋椀

所要時間  
30分  
鮭と野菜で一品！！

《材料》（2人分）

・生鮭（切り身）	1切れ	} A
・ブロッコリー	1/6株	
・生しいたけ	2個	
・里芋	2個	} B
・絹ごし豆腐	1/4丁	
・大根	250g	
・水	300cc	
・だしの素	少々	
・酒	小さじ2	
・薄口しょうゆ	小さじ2	
・塩	少々	



《作り方》

1. 鮭は、2cm幅に切る。
2. ブロッコリーは小房に分け、しいたけは軸を取ってせん切りにする。里芋は一口大に切って、塩（分量外）でもみ、水で洗う。豆腐は1cm角に切る。
3. 大根は皮をむいてすりおろし、目が細かいザルに入れて、汁を切る。汁は残しておく。
4. 鍋にAと大根おろしの汁を入れて煮立て鮭、里芋、酒を入れて煮る。里芋が柔らかくなったら、ブロッコリー、しいたけを加えて火を通し、豆腐を入れる。
5. Bを加えて味を整え、沸騰直前に大根おろしを入れてさっと火を通す。

《ワンポイント》

- \* 鮭は薄塩をして、軽くしめてから調理すると、いっそうおいしい仕上がりになります。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.8 H22.1.30

今回のおすすめ料理

## ブロッコリーと卵のマヨグラタン

所要時間  
15分  
簡単！焼くだけ

《材料》（2人分）

・ブロッコリー	1 / 2 株
・ゆで卵	2 個
・ベーコン	60 g
・マヨネーズ	80 g
・塩	小さじ 1 / 2
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	30 g



《ワンポイント》

\* スイートコーンやじゃがいもなどを入れてみて、アレンジしてください。

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は棒状に切る。耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で2分加熱する。
2. ベーコンはみじん切りにしてマヨネーズと混ぜて、塩、こしょうで味を整える。ゆで卵は薄切りにする。
3. グラタン皿にブロッコリーを並べて2のゆで卵を加え、2のベーコンをかける。チーズをふって、オーブントースターでこんがり焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.8 H22.1.30

今回のおすすめ料理

## ほうれん草の巣ごもり卵

所要時間  
約20分  
野菜と卵で  
簡単1品

《材料》（2人分）

・卵	2 個
・ほうれん草	60 g
・ベーコン	20 g
・玉ねぎ	40 g
・にんじん	20 g
・生しいたけ	2 枚
・サラダ油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ 1



A



《作り方》

1. ほうれん草は3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。玉ねぎは芯をとり除いてスライスし、生しいたけも軸をとってスライスする。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンで2のベーコンを炒め、1の野菜を加えて、炒める。
4. 2を耐熱容器に入れて中央をくぼませ、くぼみに卵を落とし入れる。
5. オーブントースターで約12分焼く。卵黄の表面が固まったら取り出し、しょうゆをかける。

《ワンポイント》

\* 前日に野菜を炒めておけば、お手軽朝食に！！

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.9 H22.2.27

今回のおすすめ料理

## ほうれん草チャーハン

所要時間  
約15分  
簡単  
チャーハン

《材料》（2人分）

・ほうれん草	200g
・塩	ひとつまみ
・卵	2個
・豚ひき肉	70g
・酒	大さじ1/2
・ねぎ	30g
・ご飯	300g
・とりガラスープの素	小さじ2
・塩	適量
・こしょう	適量
・サラダ油	適量

《作り方》

1. ほうれん草は根元に十文字の切り込みを入れて、1cm幅に切る。ねぎは、みじん切りにする。
2. フライパンに油を入れて熱し、ほうれん草を入れて塩をひとつまみ加えて強火で炒め、しんなしいたらザルに広げて汁気をよく切る。
3. フライパンを拭いて、油を入れて熱し、溶いた卵を流し入れて炒り卵を作る。
4. フライパンに油を入れて熱し、ひき肉をほぐすように炒め、色が変わったら、お酒をふる。
5. ねぎ、ごはん、鶏ガラスープの素の順に入れて、炒り卵、ほうれん草を戻し入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

《ワンポイント》

\* ほうれん草たっぷりのチャーハンです。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.9 H22.2.27

今回のおすすめ料理

## 菜の花の洋風ちらし

所要時間  
約30分  
春のちらしずしです

《材料》（2人分）

・米	1合	} A
・水	160ml	
・すし酢	大さじ1と1/2	} B
・コンソメ（顆粒）	小さじ1	
・ツナ缶	40g	}
・菜の花	2本	
・にんじん	20g	}
・卵	1個	
・水	1カップ	}
・コンソメ（顆粒）	小さじ1	

《作り方》

1. ご飯は固めに炊き、混ぜ合わせたAと合わせてすし飯を作る。
2. 卵を薄く焼いて、細長く切り、錦糸卵を作る。
3. ツナは油を切る。菜の花は茎の固い部分を切る。にんじんは4cm長さの細切りにする。
4. 鍋にBを入れて沸かし、菜の花を色よく茹でて水気をよく絞り、4cm長さに切る。さらに、菜の花を茹でた後に、にんじんをさっと茹でておく。
5. 1のすし飯にツナ・菜の花・にんじんの半量を混ぜ合わせる。
6. 皿に5を盛り、上に錦糸卵を敷き、残りのツナ・菜の花・にんじんを飾る。

《ワンポイント》

\* 所要時間にご飯を炊く時間は、含んでいません。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.10 H22.3.27

今回のおすすめ料理

## 簡単お好み焼き

所要時間  
20分  
混ぜるだけで簡単！

《材料》（2人分）

・薄力粉	100g	A
・コンソメ	1本	
・卵	1個	
・水	160ml	
・キャベツ	180g	
・豚バラ肉	50g	
・スイートコーン	15g	
・お好み焼きソース	適量	
・マヨネーズ	適量	



《作り方》

1. キャベツはせん切りにする。
2. 豚バラ肉は、5cm幅に切る。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、キャベツ、豚肉を加えて、全体を混ぜ合わせる。
4. グラタン皿に3の生地を入れて、コーンを上から散らし、700Wのオーブントースターで約10分焼く。
5. 焼き上がりにソースやマヨネーズを上からかける。

《ワンポイント》

\* 時間がない時に、焼く手間がいりません。他にも食材を加えてアレンジしてみてください。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.10 H22.3.27

今回のおすすめ料理

## たけのこつくね

所要時間  
20分  
たけのこ入りのつくねです

《材料》（2人分）

・鶏ひき肉	200g	A
・ゆでたけのこ	120g	
・サラダ油	少々	
・酒	小さじ1	
・塩	少々	
・しょうが絞り汁	少々	
・片栗粉	小さじ2	B
・みりん	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2	

《作り方》

1. ゆでたけのこは、7mm角に切る。
2. ひき肉にAを入れてよく混ぜ合わせ、たけのこを加えてひとまとめにする。
3. 一口大の食べやすい大きさの小判型に成型して、サラダ油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、Bをからめる。

《ワンポイント》

\* 小さく作って、お弁当の一品に！！





お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.11 H22.7.3

今回のおすすめ料理

## ナスのツナマヨ焼き

所要時間  
15分  
マヨ味で！

《材料》（2人分）

・ツナ缶（小）	1個分
・マヨネーズ	大さじ2
・ナス	2本
・にんにく	1／2個
・オリーブ油	大さじ4
・しょうゆ	大さじ1
・粉チーズ	大さじ2

《作り方》

1. ナスはヘタを整え、縦半分に切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱して、にんにくを炒め、ナスを入れて少ししんなりとするまで焼く。しょうゆで調味する。
3. 2のナスの上に油を切ったツナとマヨネーズを混ぜたものをこんもりと盛り、粉チーズを振る。
4. オーブントースターにアルミホイルを敷いてナスを並べ、表面に焼き色をつける。

《ワンポイント》

\* 焼きナスに一工夫で、ツナマヨをのせます。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.11 H22.7.3

今回のおすすめ料理

## 豚のトマト煮

所要時間  
30分  
トマトで  
さっぱり

《材料》（2人分）

・豚肉（トンカツ用）	2枚
・小麦粉	適量
・玉ねぎ	1／2個
・にんにく	1片
・トマト	中 2個
・大豆水煮	60g
・固形スープの素	1個
・ローリエ	1枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	適量

《作り方》

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 豚肉は3cmぐらいの大きさに切り、塩、こしょうをふって、小麦粉を軽くまぶす。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豚肉を両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。焼きあがったら、取り出す。
4. トマトはヘタを取り、皮に薄く十文字の切れ目を入れて、ヘタ側の部分にフォークを刺し、直火で軽くあぶる。冷水につけて皮をむき、荒みじん切りにする。
5. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、にんにくを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、トマトを汁ごと入れてつぶしながら、煮る。スープの素、ローリエ、大豆も加えて、煮る。
6. 煮立ったら、豚肉を戻し、ローリエを取り出して塩、こしょうで味を整える。

# 亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.12 H22.7.31

今回のおすすめ料理

## ごぼうのさつま揚げ

所要時間  
20分  
ごぼうで作る  
さつま揚げ

《材料》（2人分）

・鶏ひき肉	100g
・塩	少々
・しょうが汁	少々
・酒	大さじ1/2
・ごぼう	1/2本
・はんぺん	50g
・揚げ油	適量
・すりしょうが	適量
・しょうゆ	適量

《作り方》

1. ごぼうは皮をこそげて、ささがきにして水にさらして水けをとる。
2. ひき肉に塩、しょうが汁、酒を加えて練る。はんぺんをちぎって加え、なめらかになるように指でつぶしながら混ぜる。
3. ごぼうを2に加えて混ぜる。
4. 揚げ油を170℃に熱し、3をスプーンですくって形をまとめて落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
5. 器に盛り、しょうがを添えて好みでしょうゆをつける。

《ワンポイント》

\* はんぺんを入れて、ふんわり、と仕上げます。

# 亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.12 H22.7.31

今回のおすすめ料理

## 豆腐となすの揚げ出し

所要時間  
20分

《材料》（2人分）

・絹ごし豆腐	1/2丁
・小麦粉	適量
・なす	2本
・揚げ油	適量
・だし汁	200cc
・薄口しょうゆ	小さじ2
・濃口しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ1/2

A

《作り方》

1. 絹ごし豆腐は、ペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで2分30秒加熱して水けを切り、4等分に切る。なすはヘタをとって縦半分に切り、皮目に斜め格子状の切り込みを入れ、長さを半分に切る。
2. 揚げ油を180℃に熱してなすを入れ、箸ではさんで柔らかくなるまで揚げる。
3. 豆腐に小麦粉を薄くまぶしてきつね色になるまで揚げる。
4. 鍋にAを入れて一煮立ちさせる。
5. 器になすと豆腐を盛り、4のつゆをかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.13 H22.8.28

今回のおすすめ料理

## コロコロサラダ

所要時間  
20分

### 《材料》（2人分）

・さつまいも	小 1/2本
・じゃがいも	1個
・きゅうり	1/4本
・ゆで卵	1個
・スイートコーン	1/4缶
・マヨネーズ	適量
・塩	少々
・こしょう	少々

### 《作り方》

1. さつまいもとじゃがいもは皮をむき、それぞれさいの目に切る。耐熱皿に入れて、ラップをふわっとかけ、電子レンジで6～7分加熱する。
2. きゅうり、殻をむいたゆで卵は、さいの目に切る。スイートコーンは、缶汁を切る。
3. ボウルに1、2を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

### 《ワンポイント》

\* 5種類の具が入ったサラダです。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.13 H22.8.28

今回のおすすめ料理

## 里芋コロッケ

所要時間  
30分  
里芋で  
コロッケ

### 《材料》（2人分）

・里芋	約8個(150g)
・豚ひき肉	100g
・しょうが	1かけ
・サラダ油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量

A

### 《作り方》

1. 里芋はラップで包み、電子レンジ(500W)で9～10分加熱する。熱いうちに皮をむいてつぶす。
2. しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら、Aで調味する。
4. 1の里芋に3を加え、片栗粉を大さじ1/2加えて混ぜ、4等分して、直径5cmぐらいの円ばん型にまとめる。
5. 片栗粉を薄くまぶし、180℃に熱した油できつね色に揚げる。

### 《ワンポイント》

\* 生地に加える片栗粉は、生地のやわらかさによって、調節してください。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.14 H22.10.2

## さつまいも入りココアケーキ

所要時間  
60分  
さつまいもの  
デザートです

### 《材料》（2人分）

・さつまいも	100g	} A
・牛乳	100cc	
・砂糖	大さじ1	
・無塩バター	50g	
・砂糖	大さじ4	} B
・とき卵	1個分	
・小麦粉	40g	
・ベーキングパウダー	小さじ1/2	
・ココア	20g	

### 《作り方》

1. さつまいもは、皮を厚めにむいて、2~3cm角に切り、水にさらす。
2. 鍋に水気を切ったさつまいもとAを入れ、弱火で煮る。柔らかくなってきたら火を止め、そのまま冷ます。
3. ボウルに室温に戻しておいたバターと砂糖を入れ、泡だて器で白っぽいクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
4. とき卵を加えてよく混ぜ、Bをふるい入れて、ゴムペラで切るように混ぜる。
5. 型に4の生地を入れて、水気を切った2を上から軽く押し込む。
6. 160℃に温めておいたオーブンで30分ほど焼く。

### 《ワンポイント》

\* 材料の型は、18cm×8cm×4.5cmです。様々な型で試してみてください。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.14 H22.10.2

## 豆腐のきのこあんかけ

所要時間  
20分

### 《材料》（2人分）

・木綿豆腐	1丁	} A
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・小麦粉	適量	} 溶いておく
・サラダ油	適量	
・豚ひき肉	100g	
・ごま油	小さじ1	} A
・しょうが	1かけ	
・しいたけ	2枚	
・だし汁	150cc	} 溶いておく
・しょうゆ	大さじ1	
・みりん	大さじ1と1/2	
・赤唐辛子	1/2本	} 溶いておく
・片栗粉	小さじ1	
・水	小さじ2	

### 《作り方》

1. 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして水きりし、縦横半分に切る。
2. しいたけは石づきを切って薄切り、しょうがはせん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
3. 1の豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱して並べ入れ、両面を焼いて器に盛る。
4. 3のフライパンにごま油をたし、豚ひき肉、しょうがを炒め、肉がパラパラになったらしいたけを加えて炒める。Aを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、3にかける。



お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.15 H22.10.30

今回のおすすめ料理

## 大根の甘辛しょうゆ炒め

所要時間  
20分

### 《材料》（2人分）

・豚ひき肉	130g	} A
・大根	150g	
・ねぎ	10cm	
・にんにく	1/2かけ	
・しょうが	1/2かけ	
・豆板醤	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	
・水	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2/3	
・砂糖	大さじ1	
・酒	適量	

### 《作り方》

1. 大根は食べやすい大きさに切る。
2. ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱して、2と豆板醤を炒め、香りがたったらひき肉と大根を加えて炒める。
4. Aを加えて、大根がやわらかくなるまで炒め煮にする。

### 《ワンポイント》

\* 大根の煮物に一工夫で、ひき肉のうまみをじっくりと大根に移します。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

vol.15 H22.10.30

今回のおすすめ料理

## ほうれん草チャーハン

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・えび	大2尾
・ほうれん草	1/2束
・にんじん	1/2本
・ねぎ	10cm
・サラダ油	適量
・酒	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・ごはん	茶碗2杯分
・しょうゆ	少々
・ごま油	少々

### 《作り方》

1. えびは殻をむいて背ワタをとり、7～8mm幅に切る。
2. ほうれん草、ねぎはみじん切りにする。
3. にんじんはみじん切りにして電子レンジで加熱しておく。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、えびを炒める。色が変わってきたら、にんじん、ほうれん草を加えて炒め、酒、塩、こしょうをふる。
5. ごはんを加えて炒め、ねぎを加える。しょうゆで味をととのえて、ごま油を少量回し入れる。

# 亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.16

H22.11.27

今回のおすすめ料理

## 豚肉の大根巻き煮

所要時間  
20分

### ＜材料＞（2人分）

・豚バラ薄切り肉	150g	} A
・しょうが汁	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・酒	大さじ1	
・大根	1/4本	} B
・大根の葉	少量	
・小麦粉	適量	
・サラダ油	適量	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1/2	
・砂糖	大さじ1/2	
・水	50cc	
・七味とうがらし	少々	

### ＜作り方＞

1. 豚バラ薄切り肉にAをからめる。
2. 大根は5cm長さで5mm角の棒状に切る。大根の葉はさっとゆで、1cm長さに切る。
3. 1の豚肉1枚につき、2の大根を4～5本ずつのせて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の表面をこんがりと焼く。合わせたBを加え、汁けがほとんどなくなるまで煮る。
5. 器に盛り、上から大根の葉を散らして、七味とうがらしをふる。

# 亀の市メニュー

お手軽！簡単！

vol.16

H22.11.27

今回のおすすめ料理

## ほうれん草のミルクグラタン

所要時間  
30分

### ＜材料＞（2人分）

・ほうれん草	1/4束	} A
・じゃがいも	中2個	
・牛乳	1カップ	
・固形スープの素	1/2個	
・こしょう	少々	} B
・卵	1個	
・バター	10g	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・ピザ用チーズ	40g	

### ＜作り方＞

1. ほうれん草をゆでて、3～4cmの長さに切る。
2. じゃがいもは皮をむいて薄い輪切りにし、さっと水洗いして鍋に入れAを加えて火にかける。ふきこぼれないように煮立て、中火にしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
3. 卵は固茹でにし、殻をむいて輪切りにする。
4. フライパンにバターを溶かしてほうれん草をさっと炒め、塩・こしょうをふる。
5. 耐熱皿に2を汁ごとしき詰め、ほうれん草、ゆで卵をのせて、ピザ用チーズをちらし、オーブントースターで7～8分、焼き色がつくまで焼く。