

15分で完成！丼レシピ



今日は **vol.01**  
トウトにしようっ！

# Tohtoday Recipe

15分で完成！鶏肉レシピ

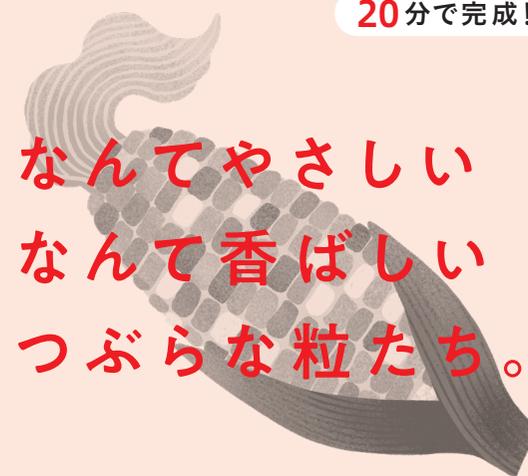


お肉やお魚料理、丼メニュー、サラダ、デザートなど、  
東都生協の産直食材を使った  
おいしいレシピを掲載しています。  
毎日のごはんやおやつに、ぜひお役立てください。

10分で完成！サラダレシピ



20分で完成！コーンレシピ



**Tohto**で「みんなが喜ぶ、ちょっといい暮らし」を。

YouTube「東都生協VLOG」は、持続可能な環境社会をめざす活動の一環として健康にこだわる消費者と生産者をつなぐ「ちょっといい暮らし」を届ける東都生協のコンセプトムービーです。食卓のシーンに登場するお料理のレシピは、ムービー内で公開中。食材を切る心地いい音とリズム、手際のいい調理風景をどうぞお楽しみください。

随時公開中

YouTube  
東都生協VLOG



産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協

発行日：2021.06.28  
発行部署：WEB推進室  
電話番号：03-5316-2041  
電話対応時間等：月～金曜日  
9:00～17:00 祝日可 土日休業

## キャベツの香りサラダ

白ごまと大葉、ごま油の風味がキャベツを引き立てます。

### 材料/2人分 Salad recipe

春キャベツ(ひと口大に切る) …………… 200g  
ぶなしめじ(小房に分ける) …………… 80g  
大葉(細かくちぎる) …………… 5枚  
こしょう …………… 適量

A 白すりごま …………… 大さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 大さじ1  
塩 …………… 大さじ1/4



10分

### Point

キャベツを電子レンジで加熱すればさが減るので、生野菜よりもたくさん量が食べられます。



### 作り方 How to make

- キャベツとしめじは耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で4分加熱し、粗熱をとる。
- ①にA・こしょう・大葉を加えて混ぜ合わせる。

## コーンの茶碗蒸し

とうもろこしの甘みを感じるやさしい味わいです。

### 材料/2人分 Corn recipe

とうもろこし …………… 1本  
卵(溶きほぐす) …………… 2個  
水溶性片栗粉 …………… 小さじ1~2  
水 …………… 400ml

A 東都だしの素 …………… 5g  
醤油 …………… 小さじ1/2  
塩 …………… 小さじ1/4



20分

### Point

とうもろこしを芯まで使った、ほんのり甘い茶碗蒸しです。お好みで「冷やし」でもどうぞ。



### 作り方 How to make

- とうもろこしの皮をむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で4~5分加熱し、そのまま庫内に5分以上置いて粗熱をとる。
- 包丁でとうもろこしの実を削ぎ落とす。水400mlを沸騰させて、残った芯を入れて中火で5分煮出し、芯を取り出してAを入れてだしを作る。

- 卵2個を溶いて、とうもろこしの実3分の2と②のだしを300ml入れてよく混ぜ合わせる。
- ③を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱して固める。
- 鍋に残りのだしととうもろこしの実を入れて煮立て、水溶性片栗粉を入れて弱火で1分間かき混ぜてあんを作る。
- あんを④にかける。

## 豚バラの蒲焼丼

甘辛の豚肉と大葉が熱々のご飯によく合う一品です。

### 材料/2人分 Pork recipe

かぞの豚バラ …………… 220g  
スライス(2等分に切る)  
小麦粉 …………… 大さじ2  
サラダ油 …………… 適量  
キャベツ(千切り) …………… 100g  
白炒りごま …………… 小さじ2(6g)  
白ご飯 …………… 200g+a  
大葉(千切り) …………… 2枚

A 醤油 …………… 大さじ3  
みりん …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ2

### 作り方 How to make

- Aを混ぜてタレを作る。パットに小麦粉大さじ1を薄く敷いてから、豚バラ肉をならべて残り的小麦粉をお肉にまぶす。

- フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を3~4枚ずつ入れて焼き色がついたら取り出す。フライパンの油を拭き取り、①のタレを入れてお肉を戻して煮からめる。
- キャベツを耐熱皿に入れて電子レンジで1~2分加熱し、白炒りごまを混ぜる。
- 白ご飯に③②の順にのせて、白炒りごま(分量外)とタレをかけて大葉を飾る。



15分

### Point

豚バラ肉に小麦粉をまぶすことで豚肉の旨みが閉じ込められて、カリッとおいしく焼けます。



## レンジで簡単!よだれ鶏

タレが絡んだヘルシーな鶏肉が食欲をそそります。

### 材料/2人分 Chicken recipe

南国元気鶏ムネ …………… 1枚(250g)  
緑豆もやし …………… 1袋  
ブルームきゅうり(細切り) …………… 1本

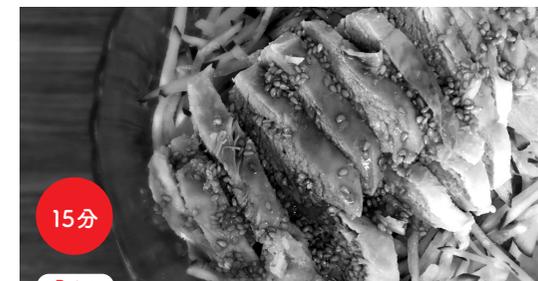
A 酒 …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 小さじ1  
塩 …………… 小さじ1/2

B 鶏の蒸し汁 ・大さじ2 にんにく ・1片  
醤油 ・大さじ2 (すりおろす)  
黒酢または酢 ・大さじ2 ラー油 ・大さじ1  
いりごま ・大さじ1  
はちみつ ・大さじ1  
ごま油 ・大さじ1

### 作り方 How to make

- 耐熱皿にもやしをのせて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。

- 鶏ムネ肉の皮を取り、耐熱皿に置いて数ヶ所をフォークでまんべんなく刺す。
- ②にAを全体にまぶして、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱後、そのまま5分置く。
- ③のムネ肉を取り出して1センチ幅に切り、残った蒸し汁とBを混ぜてタレを作る。
- 器にもやしときゅうりをのせて鶏ムネ肉を盛りつけ、最後に④のタレをかける。



15分

### Point

お好みでラー油をかけてお召し上がりください。辛味とコクがさらにアップします。



切り取って Let's try making it

MYレシピBOOKをつくろう!

毎月4つずつ、お料理のレパートリーが増えますよ。

### STEP1

ポケットタイプのクリアファイル(A6サイズ)を準備する。



### STEP2

切り取り線に沿って4つのレシピを切り取る。



### STEP3

レシピを1枚ずつファイルに入れていく。



### STEP4

付せんなどを貼って毎日の献立の参考に!



東都生協 公式Instagramで  
いろんなレシピを公開中!

<https://www.instagram.com/tohtocoop/>



TOHTOCOOP