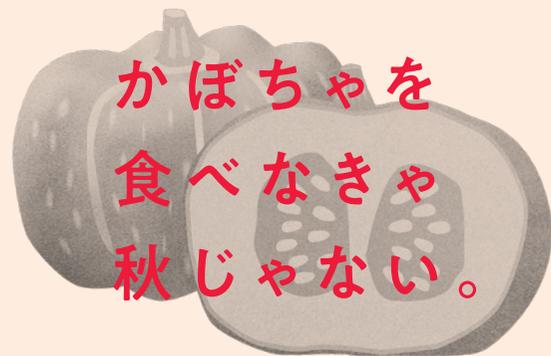


35分で完成! おかずレシピ



かぼちゃを
食べなきゃ
秋じゃない。

今日は **vol.05**
トウトにしようっ!

Tohtoday Recipe

15~20分で完成! おかずレシピ



ほっこり優しい
愛情シチューで
「お疲れさま」

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。

20分で完成! おかずレシピ



ナスと揚げに
味噌チーズ。
コラボ最強説!

20分で完成! おかずレシピ



漬けられて
揚げられて
旨みの大渋滞。

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: 2021.11.08
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

なすと生揚げの味噌チーズ焼き

20分

味噌とチーズの相性がぴったり。おつまみにも最適です。

Point なすは油を吸うので、始めに油を絡ませてから焼き始めると油が少なくて済みます。

材料/2人分 Eggplant recipe

| | | |
|----------------------|-------|--------|
| なす | …………… | 2~3本 |
| (半分に切り、皮に斜めに細い切り込みを) | | |
| 塩 | …………… | 小さじ1/4 |
| 東都そふと生揚げ(1枚を4等分) | …………… | 2枚 |
| サラダ油 | …………… | 大さじ1 |
| こねぎ(小口切り) | …………… | 1本 |
| 一味唐辛子 | …………… | 少々 |
| A 味噌・砂糖 | …………… | 各大さじ1 |
| スライスチーズ(細かくちぎる) | …………… | 2枚 |
| 水 | …………… | 大さじ2 |
| 醤油 | …………… | 小さじ1/4 |



check Instagram



フライパンでぶりの竜田揚げ

20分

子どもも大人も大好きな香ばしい魚のフライです。

Point ぶりは一晩漬け込むと、より味が染み込んでしっかりした味わいになりますよ。

材料/2人分 Yellowtail recipe

| | | |
|--------------------|-------|-------------|
| 東都天然ぶり便利カット(骨・皮取り) | …………… | 1袋(220g) |
| (砂糖小さじ1/2をまぶし解凍する) | | |
| 片栗粉 | …………… | 大さじ3 |
| サラダ油 | …………… | 適量 |
| レモン | …………… | 適量 |
| A 生姜(すりおろす) | …………… | 大さじ1(20g) |
| にんにく(すりおろす) | …………… | 大さじ1/2(10g) |
| 醤油・酒 | …………… | 各大さじ1 |
| 塩・こしょう | …………… | 各少々 |



check Instagram



作り方 How to make

- なすは塩を振り、10分置いてアクを取る。
- キッチンペーパーなどで①の水分を拭き、フライパンにサラダ油を入れ、油と絡めてから中火で焼く。なすに焼き色が付いたら、生揚げも加えて焼く。
- 焼き色がしっかり付いたらAを加え、からめる。チーズが溶けたら完成。お好みで一味唐辛子をふり、ねぎを盛る。

かぼちゃとチーズのトマトソース焼き

35分

チーズのコクと香りが、かぼちゃとマッチします。

Point 岐阜県産トマトうらごスタイプを使うとトマトソースが素早く作れます。

材料/2人分 Pumpkin recipe

| | | |
|--------------------------|-------|-----------|
| 北海道産かぼちゃ | …………… | 8枚(約150g) |
| (種とわたを取り、5mm厚・長さ7cm位に切る) | | |
| クリームチーズ入りベビーチーズ | …………… | 8個 |
| 東都ベーコンスライス(信州ハム) | …………… | 2枚 |
| (縦横に1回ずつ切って細長く4等分) | | |
| 岐阜県産トマトうらごスタイプ(パウチ) | …………… | 50g |
| 玉ねぎ(みじん切り) | …………… | 50g |
| 青森県産にんにく(みじん切り) | …………… | 1/2片 |
| オリーブオイル | …………… | 小さじ1 |
| A 塩・砂糖 | …………… | 少々 |
| B パン粉 | …………… | 小さじ2 |
| 粉チーズ・オリーブオイル | …………… | 各小さじ1 |



check Instagram



作り方 How to make

- ぶりをAに漬けて冷蔵庫で1時間以上おく。
- ①の水気をペーパータオルで拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。
- サラダ油を鍋底から約1cmの高さまで入れて②を並べ、中火でしっかり焼けるまで2~3分そのままにし、裏返して2~3分焼く。食べる直前にレモンを絞ってどうぞ。

白菜と鶏団子のクリームシチュー

15~20分

野菜たっぷり、きのこも加えた滋味深い味わいです。

Point とろとろの白菜と鶏団子で心もからだも温まる一品です。

材料/4人分 Stew recipe

| | | |
|------------------------|-------|------|
| 白菜(葉と軸に分けてざく切りにする) | …………… | 1/4株 |
| 南国元気鶏ミンチ(挽肉)バラ凍結(解凍する) | …………… | 200g |
| 玉ねぎ(くし形に切る) | …………… | 1個 |
| じゃがいも(ひとくち大に切る) | …………… | 1個 |
| にんじん(ひとくち大に切る) | …………… | 1/2本 |
| マッシュルーム(ブラウン)(縦2等分に切る) | …………… | 4個 |
| ベーコン(2cm幅に切る) | …………… | 2枚 |
| サラダ油 | …………… | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | …………… | 少々 |
| A 薄力粉 | …………… | 大さじ2 |
| 卵 | …………… | 1/2個 |
| 塩・こしょう | …………… | 少々 |

| | | |
|-------------------------|-------|--------|
| B 東都クリームシチューミックス | …………… | 大さじ4~5 |
| 牛乳 | …………… | 200ml |

作り方 How to make

- 鍋にサラダ油を熱し、中火でベーコン・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・白菜の軸部分を2分炒める。全体に油がまわったら水500ml(分量外)を入れ、中弱火で5分煮込む。
- ボウルに鶏挽肉・Aを入れ、粘りが出るまで混ぜておく。
- ①に②をスプーンで丸めて落とし、浮き上がったら、じゃがいも・白菜の葉とクリームシチューの素を加え、混ぜながら5分煮込む。
- 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。



check Instagram



東都生協 公式Instagramで
レシピ動画を公開中!
<https://www.instagram.com/tohtocoop/>

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

レシピを一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!



完成!