

60分で完成! ごはんレシピ



オレンジ色の
秋冬ごはんを
めしあがれ。

今日は
トウトにしようっ!

Vol.06

Tohtoday Recipe

15分で完成! おかずレシピ



オイスターが
食材つなげる
キューピット!

お肉やお魚料理、井メニュー、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



野菜をもっと
小粋に手軽に
食べたいの。

10分で完成! おかずレシピ



千切りやん!
甘辛いやん!
おいしいやん!

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: 2021.12.20
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



春巻き風 レタスサラダ

10分

野菜たっぷり！食卓を彩る一品です。

Point 野菜を食べやすく切ることで、
食材それぞれの食感が楽しめますよ。

材料 / 2人分 Lettuce recipe

レタス		2枚
きゅうり		1本
パプリカ		1/2個
セロリ		1/2本
かにかま		4本
チリソース		適量

作り方 How to make

- きゅうり、パプリカ、セロリを千切りにします。
- レタスを茹で、氷水で色止めしてペーパーで水分を取ります。
- 千切り野菜とかにかまを、レタスで巻いてカットします。



check Instagram



かぼちゃの 甘辛きんぴら

10分

お弁当にもおすすめ！甘辛い味つけが食欲をそそります。

Point かぼちゃが固い場合は、レンジで30～40秒
加熱するとカットしやすくなります♪

材料 / 2人分 Pumpkin recipe

かぼちゃ		200g
サラダ油		大さじ1
塩		少々
砂糖		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
白いりごま		適量

作り方 How to make

- かぼちゃの種とわたを取り除く。
- 皮が付いたまま薄切りにし、2～3枚ずつ重ねて千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃを炒める。



check Instagram



にんじんと鮭の 炊き込み

60分

おいしくて栄養たっぷりの炊き込みごはんです。

Point 具材は混ぜ込まずに米の上にのせて炊くと
さらにおいしく仕上がりますよ！

材料 / 2人分 Carrot recipe

にんじん		1本
鮭切身 (甘塩)		2切れ
米		2合
水		2合の目盛りまで

A	酒		大さじ2
	みりん・薄口しょうゆ		各大さじ1
	だしの素		小さじ1

作り方 How to make

- 米は洗って30分水につけ、ザルに上げておく。
- にんじんを皮ごとすりおろす。
- 炊飯器に米、水、Aの調味料を入れて、かき混ぜる。

- ②のすりおろしににんじんと鮭切身 (甘塩) をのせて、普通炊きで炊飯する。
- 炊き上がったら鮭の骨を取り除き、全体をかき混ぜる。



check Instagram



ブロッコリーと豚肉の ふわふわ卵炒め

15分

野菜と豚肉に卵がふわっと絡む香ばしい一皿です。

Point 豚肉に火が通るまで、しっかりと焼いてください。
フライパンやグリルでも可能です。

材料 / 2人分 Broccoli recipe

ブロッコリー		1/2株
豚細切れ肉		200g
小松菜		200g
みず菜		適量
卵		4個
片栗粉		少々
ごま油		適量
サラダ油		小さじ2×2
しょうゆ・酒		各適量

A	塩・こしょう		適量
	オイスターソース		適量
	鶏ガラスープの素		小さじ2
	水		少量

作り方 How to make

- 小松菜と豚細切れ肉を一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- しょうゆと酒で、豚肉に下味をつける。
- 卵を溶いて、半個分と水溶き片栗粉を混ぜて②に揉み込む。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を炒める。焼き色がついたら皿に移す。
- ③で残った卵を柔らかなめスクランブルエッグにして、皿に移す。
- フライパンにサラダ油を熱し、小松菜をしんなりするまで炒める。
- ブロッコリー→⑤→A→⑥の順に加え、1分ほど炒める。
- ごま油で香りをつけて火を止め、みず菜をのせる。



check Instagram



動画を
チェック！



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、お料理のレポーターが増えますよ。

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！



完成！