30分で完成! ごはんレシピ

水菜に任せた。

今日は トウトにしようっト!

Tohtoday

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。

長ねぎが尊い。

20分で完成! ごはんレシピ

30分で完成! ごはんレシピ

 \bigcirc \mathbb{R}^{2}

巻いて巻かれて キャベツが 活躍する逸品

Tohtoで「みんなが喜ぶ、ちょっといいくらし」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 「ちょっといいくらし」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

-U

長ねぎグラタン

チーズと長ねぎの組み合わせが絶品です。

長ねぎはコンソメであらかじめ煮ておくことで、

材料/2人分 Japanese leek recipe

長ねぎ	3本
水	300ml
コンソメ	· · · · · 5g
バター	30g
薄力粉	大さじ3
牛乳	····· 400ml
玉ねぎ	·····1/4個
塩こしょう	少々
スライスチーズ(とけるタイプ)	適量
小ねぎ	適量

- 長ねぎは3cmの長さに切る。玉ねぎはスライスしておく。
- 2 鍋に長ねぎ・水・コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火 で長ねぎが柔らかくなるまで煮る。

フライパンにバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで弱火で炒める。

- 与 牛乳を少しずつ加えて、のばすようにソースを作り、塩こしょうで味をと とのえる。
- 6 耐熱皿に長ねぎを入れて、ホワイトソースをかける。
- 上にスライスチーズ(とけるタイプ)をのせてオーブントースターで焼き 色がつくまで焼き、小ねぎを散らして完成。



みず菜のチヂミ

野菜がたっぷり入った栄養満点の一品です。

焼いてる間は、生地全体をスプーンで押さえる ことで、表面がカリッと香ばしくなります。

材料/4人分 Mizuna recipe

み	ず菜	1束
に	んじん	·····1/4本
ベ-	ーコン	・・・・・・・ 1パック (4枚入
シュ	ュレッドチーズ	適量
ごま	ま油	大さじ1
Α	薄力粉	75g
	片栗粉	大さじ2
	塩	少々
	90	·····1個
	だしの素	少々
	水	200ml

作り方 How to make

にんじんは太めの千切り、ベーコンは1cm程度の短冊切り、 みず菜は5cm程度の長さに切る。

- がウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ②にみず菜、にんじん、ベーコンを加え、さらに混ぜ合わせる。
- グライバンにごま油を熱して生地を流し入れ、上にシュレッドチーズをか ける。
- 5 両面がこんがり焼けたら完成。



肉巻き小松菜

作り方 How to make

巻くだけカンタン! お弁当のおかずにもピッタリです。



お肉を巻きにくい時は、ラップを敷いた上に お肉をのせてみてくださいねし

材料/4人分 Komatsuna recipe

豚肉(薄切り/切落し等) 小松菜		·····約400g
		160g
	力粉	大さじ2
Α	酒 めんつゆ (3倍濃縮) みりん 水	大さじ4
	めんつゆ (3倍濃縮)	・大さじ4
	みりん	大さじ2
	水	大さじ2

How to make

- 互になるようにのせる。
- ② ラップを使い、巻きずしのように巻いていく。
- (3) 薄力粉をまんべんなくまぶす。

- 薄く油を引いたフライパンで焼いていく。
- 5 お肉に火が通ったらAを入れ、転がしながら炒める。
- 6 肉にAが絡み、汁気がなくなったら完成。



ロールキャベツ

スープが染み込んだキャベツとお肉は絶品です。

肉ダネはレモンのような形に成形します。

材料/4個分 Cabbage recipe

キャベツ	·····4枚	
豚ひき肉	····· 100g	
にんじん	····· 1/2本	
玉ねぎ	····· 1/2個	
お湯	500ml	
コンソメ	····· 10g	
塩こしょう	少々	
A パン粉・牛乳	各大さし	٠
A パン粉・牛乳 塩・黒こしょう	各少々	

作り方 How to make

- キャベツは裏返して芯を取り、大きめにはがし、芯の分厚いと ころは厚みが均一になるように、削ぎ落とす。
- 2 にんじんと玉ねぎを、みじん切りにする。

- 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツを入れて1分ほど茹でる。
- ☆ ボウルに豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎとにんじんを入れ、Aを加え て粘り気が出るまで手でこねる。
- 5 下茹でしたキャベツを広げて、丸めた肉ダネをおき、芯の部分から横の キャベツを折りたたみながら巻いていく。
- る 煮崩れを防ぐためのつまようじは、端からさして反対側でしっかりと固定する。
- て、沸騰させる。
- 8 アクを取ったら弱火にし、更に20分程、中まで火が通るまでゆっくり煮 込み、塩・黒こしょうで味を調え完成。







東都生協 公式Instagramで

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

ポケットタイプの クリアファイル (A6サイズ)を



STEP 2

切り取り線に 切り取る。



レシピを1枚ずつ 入れていく。



付せんなどを 貼って毎日の



