『自宅で楽しく、おいしく、健康料理』 ~自宅で旬の野菜を使った料理を作ってみよう~

TOKYU CARD

はじめての企画でご応募いただけるかドキドキしていましたが 全部で98件のご応募をいただきました! みなさまありがとうございます!!

応募いただいた方には、以下のプレゼントがございます。

①参加賞:フルーティーなギフト (※12月に配布のご案内をいたします)

②抽選 : 30名様に2,000Pプレゼント (※当選者には12月下旬日に付与いたします)

③表彰 :写真映え賞(おいしそうな写真)3名

健康賞(紹介した食材を複数使ったレシピ)3名

それでは表彰作品をご紹介します。



写真映え賞(おいしそうな写真)

カタログギフトをプレゼントいたします。

TOKYU CARD

- ①鯖と椎茸のガパオ (レシピ)
- ②リュウタ@料理のおにいさんバズレシピ

料理本かと思いました! 作り方まで手作りで紹介して いただき手が込んでます!



材料(2人前)

東急ストアで50%OFFシールが貼られてた

- ·鶏もも肉…300g
- ・しいたけ・・・3本
- ・サバ缶・・・1/2缶
- ・たまねぎ・・・1/2玉
- ・鷹の爪(輪切り)・・・2本
- ・にんにく(みじん切り)・・・1片

気軽な気持ちでロフトで栽培キット買ったら 異常なほど成長して早く使い切りたい

・自家製バジル・・・適量

★調味料

ナンプラー・・・大さじ1 オイスターソース ・・・小さじ2 中華調味料(ペースト) ・・・小さじ1 黒胡椒・・・お好みで

- ·卵···2個
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・一味・・・適量

Step

鷹の爪を水(分量外)に 10分程度漬けて柔らか くする。



鯖をフォークでほぐして 一味をかけたあと よく混ぜ合わせる。

Step3

鶏肉、しいたけ、玉ねぎを 1 cm角に切り、 バジル、にんにくはみじん 切りにする。

Step4

鶏肉を中火で炒め、色が かわったら、にんにくを加 え香りが立つまで炒める。

Step 5

しいたけ、玉ねぎ、鯖を加え、 全体がしんなりしたら、

★を加え、最後にバジルと 鷹の爪を加える。 目玉焼きをのせて完成。











さばと椎茸の旨味が、ナンプラーと相性抜群!! 犬は玉ねぎ食べれないから気をつけて!!



①パエリアを作りました。魚介の旨味にさつまいもの甘さがマッチし、とても美味しかったです。食べ応えもありました。

②小島

迫力のある食材に 大きいサツマイモが いいですね。 インパクトのある写真 です!





TOKYU CARD

①さばの味噌煮缶で、炊き込みご飯を作りました。出汁茶漬けにしても美味しかったです! ②0923

見ただけでホッとするような 炊き込みご飯ですね。 出し茶漬けも楽しみたい ですね。





健康賞 (紹介した食材を複数使ったレシピ)

カタログギフトをプレゼントいたします。

TOKYU CARD

①3種の食材を使って煮物にしてみました。

さつまいもの甘さとサバ缶の風味がマッチして美味しく出来ました

②マロン

テーマ食材を3つ使っていただきました。 彩もよく、和食料理屋さんで出てきそうな 一品ですね!





TOKYU CARD

①「きのこと鯖のさつまいもコロッケ」ひき肉の代わりに、きのこと鯖でそぼろにしコロッケを作ってみました。ヘルシーでさつまいもの甘みが美味しく、家族にも好評でした!

(l) aj

3つの食材を使ったコロッケですね。 ホクホク感も伝わってきます! サバをコロッケに入れるとは、 思いつきませんでした。





TOKYU CARD

①紫芋・サバ・しいたけの健康欲張りセットでポテトサラダを作りました。 ヒマワリの種を入れたことでサクサクした触感がプラスされ美味しかったです。 ②オラフ

奇抜な色でインパクトが ありますね。

この中に健康食材が3つも入っているとは驚きです!





応募いただいたすべての 写真をご紹介します。

(コース別、応募いただいた順に掲載しています。)

おいそうな写真や楽しい写真をたくさん応募いただきました。 みなさんもぜひ参考にしてみてくださいね!



Aコース **TOKYU** CARD

- ①ショウガが効いて温まりました。美味しかったです。
- ②オラフ



- ①「きのことしょうがのスープ」レシピのきのこ以外に生きくらげを入れて作ってみました!簡単、美味しく秋を満喫できました!
- ② aj



- ① 魚の臭みを取るのにおろししょうがを入れたら体が温まりました。
- ② ZASHIBUYA



①3種類のきのこと豚肉の旨味がスープに溶け込んで、 秋の香りが楽しめる一品でした。 生姜が良いアクセントになっています。

②琥珀色



TOKYU CARD

①納豆のスープ初めて作りました。普通に食べるよりも豆の味を感じてきのことの相性がよく、美味しかったです。②オラフ



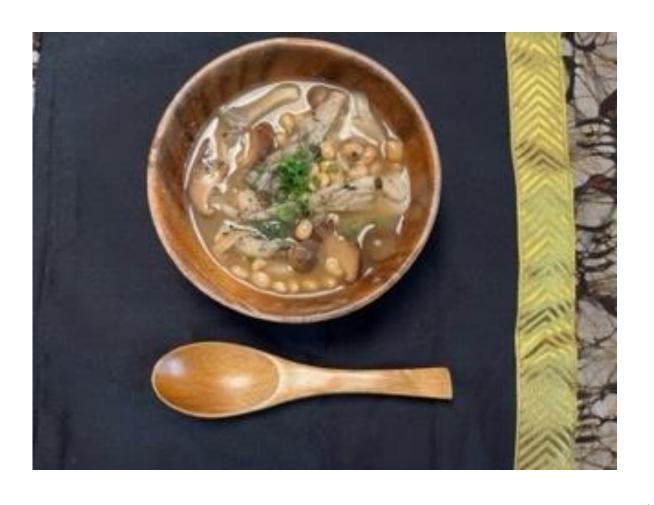
TOKYU CARD

①きのこの食感バラ肉の甘さでとても美味しくできました。 スープは薄めで生姜はたっぷりにしてみました

②マロン



- ①マットを敷くか、敷かないかで揉めました。
- ②デリカ



TOKYU CARD

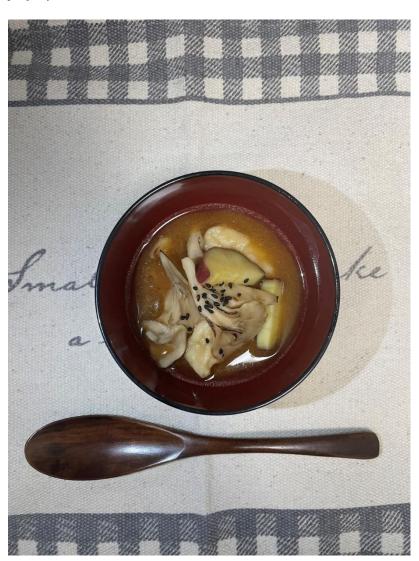
①きのことしょうがのスープを作りました。 とても美味しかったのでまた作ろうと思います。

②ラスカル



① 初めての「すいとん」作りでした!美味しかったです

2rai



- ①さっぱりとした優しい甘みでした。
- ②ひろりん



TOKYU CARD

- ①きのことしょうがのスープレシピに鶏団子としめじをプラスしました。
- ②東急太郎



①きのこの旨味が出て、薄味でもとても美味しかったです。

20923



TOKYU CARD

①サバのシュクシュカ風スープ半熟卵で美味しかったです。

②なめたけ



TOKYU CARD

①サバとまいたけのみそバタースープニンニク入れてパンチ効かせました。

②なめたけ



- ①豆乳と味噌でとても上品な味わいのスープができました。
- ②小島



Bコース

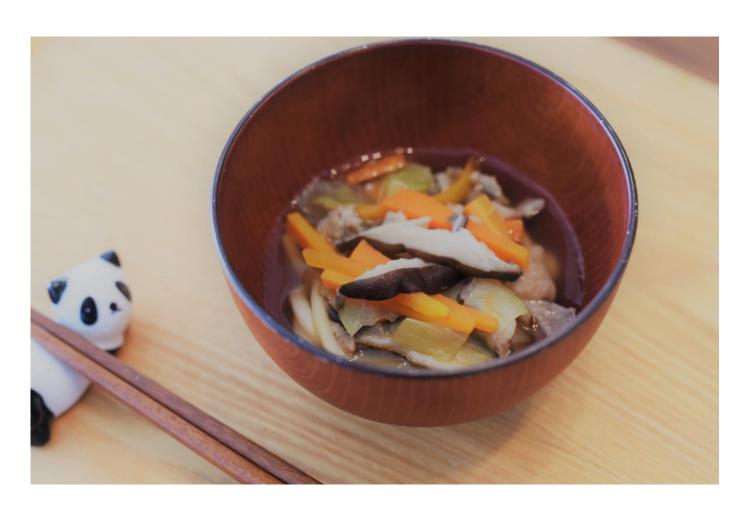
TOKYU CARD

- ①「さつまいもご飯」ホクホクのさつまいもと塩味ご飯、 美味しくてつい食べ過ぎてしまいます・・・
- ② yuripo



① 「しいたけ入り和風スープ」しいたけやキャベツ等の野菜を入れた和風スープです。子供にはうどんを入れたらたくさん食べてくれました!

② yuripo



①餃子の種が余ったので、種とシイタケ等で中華スープにしました! ごま油を少し入れるとさらにおいしくなりました!

2MOMO



- ①「3種のキノコとツナのパスタ」シイタケ・しめじ・エリンギでキノコを満喫しました
- ② ランドール

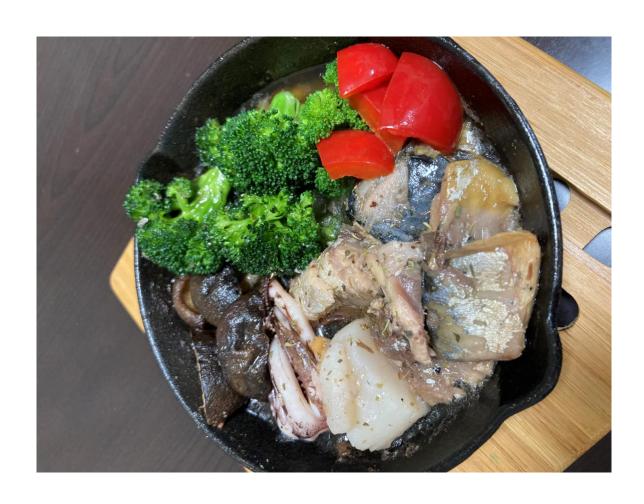


TOKYU CARD

①サバときのこのアヒージョ

魚介類からいい出汁が出たので、翌日はパスタにしました!

②みま



TOKYU CARD

①鯖と大根の旨味が調和して、身体が温まる一品でした。寒くなる季節にピッタリです。キムチの辛味が後を引き、ご飯やお酒との相性が最高です。

②琥珀色



TOKYU CARD

①3種のキノコを使用した秋の炊き込みご飯です

②にゃんこ



①サバ缶と豆苗のペペロンチーノを作りました。サバ缶は炒めて香ばしさをだし、極細パスタで豆苗の食感を活かしてます。

2くあ



B TOKYU CARD

①キノコたっぷりキーマカレー

②ボス





B

①サバ缶と3種類のきのこでペペロンチーノをつくりました。子供もたくさん食べてくれておいしかったです。

2MOMO



B

TOKYU CARD

①さつまいもと鶏肉を使ったジョージア国の郷土料理「シュクメルリ」を作りました。 チーズとにんにくたっぷりでパンチが効いて美味しかったです。

②オラフ



TOKYU CARD

①外はカリカリ中はホクホクの大学芋です。おやつにも夕食の副菜にもなる優れものです☆

② ちゃんこ



TOKYU CARD

①さつま芋の甘さとグリーンカレーの辛さがなんとも美味しい。

野菜もたっぷり入れました

②マロン



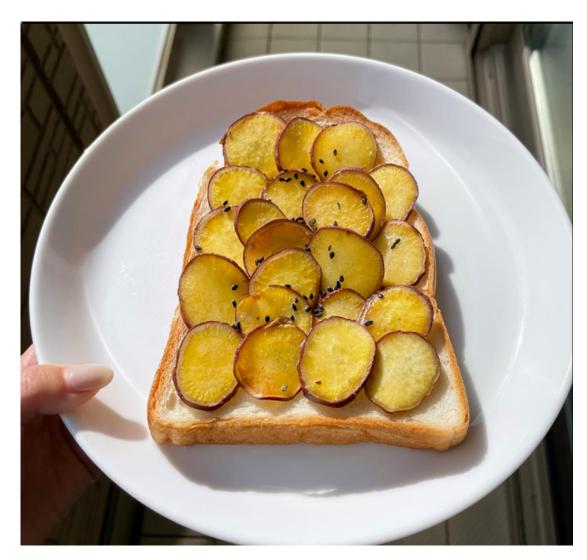
①サツマイモ料理といえば大学芋。甘さ控えめでおかずにも。写真映えしないけど、おいしくできました!

②秋の味覚



① そのへんのカフェにありそうなトーストを作ってみました。さつまいもと蜂蜜を和え、ごま塩をかけて甘塩っぱい感じで美味しかったです!

②や



B

①鯖缶とにんにくのパスタを作りました。 鯖缶くずさず入れてボリューム感を出してみました~

24



B

①「サバ缶キーマカレーです。レンジのみでできるので、火を使わず簡単です」

②休井美郷



①「しいたけとさけるチーズのアヒージョです ワインにはこれです」

②休井美郷



①しいたけとかぼちゃのクリームパスタを作りました。 秋の味覚を感じられて美味しかったです。

②オラフ



①甘いものが食べたくなり、スイートポテトを作りました。 マッシュして牛乳と砂糖を入れるだけで作れるのでとっても 簡単で美味しかったです。

②オラフ



①さつまいもの甘みが牛肉と合っていて美味しかったです。

②りんご



①しいたけとじゃこの炊き込みご飯です。しいたけの旨味とじゃこから塩気も出て調味料も少なく簡単に作れました。

②りんご



① 「鶏手羽元とさつまいもの煮物」手羽元とも相性ばっちりでした!

2 yuripo



①「スイートポテト」子供が掘ってきたさつまいもを使って、 ハロウィンが近かったのでオバケの形で作ってみました。

② yuripo



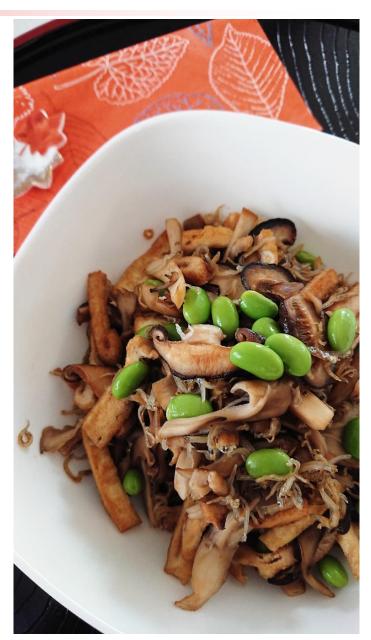
TOKYU CARD

①見た目はアレですが。粗みじんのれんこんとしいたけで鯖缶の 食感も楽しい、すりおろしれんこんソースの 健康グラタンを作りました!



B TOKYU CARD

①きのこと油揚げ、じゃこをお酢を 入れて炒めました。こんな副菜大好きなんです!



TOKYU CARD

①厚揚げをくりぬいて、鯖マヨを詰めチーズ焼きを作りました。

乾燥わかめもいい仕事しています。 しいたけには、納豆付属のタレを数滴かけて、 じゃことチーズをのせて焼くだけ。 じゅわっと美味しさが溢れます!



①しいたけたっぷりとプルーンを入れて豚肉の洋風煮込みを作ってみました。 時間を置いたら、あら不思議、まるでビーフシチュー?

こくがあって家族も喜ぶ美味しさでした。



- ① サバ缶でダムカレーを作りました。(重力式コンクリートダム)
- ② 新世界



①ジョージア料理のシュクメルリ風

②むぎ



TOKYU CARD

①さばの味噌煮缶を使ったグラタンです。 チーズがとろけてさばが苦手でも骨ごと食べられます。

20CN



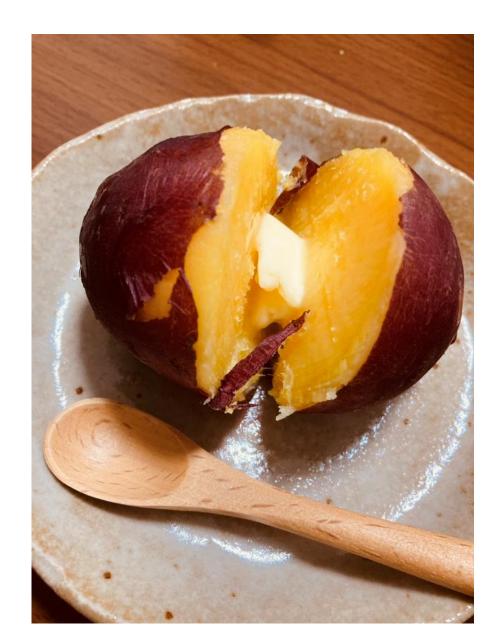
①しいたけと海老とじゃがいものアヒージョです。 軸部分も柔らかかったので丸ごといただきました。

20CN



TOKYU CARD

①オーブンで石焼き芋を作りました。 ほこほこで激甘なお芋に変身しました。 ②OCN



- ①さつまいものスイートポテトを作ってみました。
- ②チャチャ



①きのこたっぷり生姜入りの肉団子です。 これからの季節にぴったりです。

②チャチャ



①簡単鯖のトマト煮。ご飯にもパンもに合います。

②チャチャ



TOKYU CARD

- ① ミートソースにさば缶を入れていました。
- **②ZASHIBIYA**



TOKYU CARD

①こめんとサバ缶ときのこ(マイタケ&シイタケ)を使って作った、「サバストロガノフ」です。

うま味UPで美味しくなった気がしました♪

2Klein



TOKYU CARD

- ① 椎茸のアンチョビポテト詰めを作りました。椎茸を丸ごと使っているので、食感が楽しめておいしかったです!
- ②ぱぴぽ



①鯖の南蛮漬けを作りました。電子レンジでできるので、 時間がないときにオススメです。

2M.R.T



①家にあった自家製はちみつを使ってみました!

2733



B

①レシピ⑥サバとまいたけのみそバタースープをベースに調理しました。 まいたけの代わりにしいたけとしめじを、豆乳の代わりに牛乳で作りました。 I歳の息子はまだ喋らないので無言でモグモグと食べ、おかわりまでしていました。 おとなもこどもも健康になれるレシピなので、我が家のレパートリーに追加します! ②ぽて





TOKYU CARD

- ①いつもの鍋にシイタケを入れました。
- ②相模原市 男性 (37)



①いつものポトフにシイタケを入れました。

②相模原市 男性 (37)



① 鶏団子の中にもしいたけをたっぷり入れ、美味しくいただきました。

②ル レクチェ



B TOKYU CARD

①うどんすきにもシイタケをいれています!

②ボス



В **TOKYU** CARD

- ①洗い物が大変でした②デリカ



①家族でのハロウィンご飯で、さつまいもチップスをつくりました。 仕上げに佐藤をみりんを絡めて甘めに仕上げ。子供もぱりぱり食べてました!

2M0M0





B TOKYU CARD

①鯖缶とケールのたまごサラダにしました。

②ウニ



TOKYU CARD

①秋野菜の酢鶏

蓮根・さつまいもを入れて酢鶏を作りました。

食べ応えがあって少量でも満足できました。

2y



TOKYU CARD

①さばフレーク

さば缶が余っていたので、3缶使ってさばフレークを作りました。

生姜をたくさん入れたため臭みもなく、マヨネーズやクリームチーズとあわせて

カナッペにしたり、おつまみにも良かったです。

2y



TOKYU CARD

①さつまいもの豆乳スープ

豆乳が余っていたのでさつまいも・しめじ・白菜を入れてスープにしました。 あっさりとした味なので朝食に最適でした。

②y



TOKYU CARD

①さつまいもと牛肉の炒め煮を作りました。 ご飯のおかずにちょうど良くおいしかったです。



①サバの水煮缶を使った和風のポテトサラダを作りました。

お酒のおつまみにもぴったりです。



TOKYU CARD

①まいたけとサバ缶の炊き込みご飯を作りました。 とても簡単に作れるので是非お勧めしたいです。



TOKYU CARD

①サツマイモの炊き込みご飯。野菜コンソメで味付けてみました。

②ウニ



① 椎茸に人参の千切りと人参の葉っぱを合わせたスープを作りました。

② ケニア



①ホットプレートでチーズダッカルビパーティーをしました。 キャベツやサツマイモに味が染みて美味しかったです。

②オラフ



TOKYU CARD

①シイタケと野菜と豚肉のスープにうどんを入れました。 時間がなくおかずを作るのが面倒だったので、野菜と肉をぶちこんで煮るだけの 簡単ご飯にしました。

さみしいのでおにぎりとフルーツをサービス。

2MOMO



TOKYU CARD

①サバ缶とカボチャの味噌汁。しょうがを入れました。

子供がカボチャスープを飲みたいというので、ついでにサバ缶を入れてみました。 しょうがが強かったのか、子供は半分しか飲んでくれませんでした。

大人としては以外とおいしかったです。

2MOMO



B TOKYU CARD

- ①料理の写真3カット
- ②リュウタ@料理のおにいさんバズレシピ







①白菜としいたけのクリームパスタを作りました。余り物の野菜で簡単に作れて美味しいです。



①お弁当にたくさんの愛情を込めて作りました!ご飯は3種類(しいたけ、しめじ、舞茸)のきのこごはんです。お仕事の活力になりますようにと願いを込めて♡

2TIARA



TOKYU CARD

●僕が作りました❸

野菜たっぷりのオイルベースパスタ

(ズッキーニ、アスパラ、しめじ、プチトマト、ニンニク、ベーコン) ズッキーニを細かく切るのが美味しさの秘訣です(オイルソースに絡みやすくなります)

野菜、キノコをかえてかぶ、かぶの葉、舞茸、プチトマト、ニンニク、ベーコンでも作ってみました。

舞茸は味わい深くするスパイスです!(舞茸は手切りすると、風味&美味しさが引き立ちます)

家族の美味しく食べる笑顔を想い、料理は愛情を込めて作ります。

②ハウル



TOKYU CARD

① タラマヨeggオン・ザ・しいたけタラコマヨネーズをゆで卵を刻んだ上にのせチーズをのせてトースターで焼きました。



TOKYU CARD

① さつまいものきんぴらごぼうさつまいもは歯ごたえや存在感をだすためにあえて大きめに切りました。



TOKYU CARD

①さば缶とさつまいもの味噌チーズのせ さつまいもの触感をのこし甘さを引き立てるため千切りではなく輪切りにし、 マヨネーズとチーズをのせトースターで焼きました。



TOKYU CARD

① 豚ロースと里芋のしいたけあんかけ 豚肉も野菜も豊富で歯ごたえもあるので食べ応えばっちりです



- ①「キノコの天ぷら」。素材の味を満喫しました
- ② ランドール



- ①「サツマイモの甘露煮」。ゴマがいいアクセントでした② ランドール



TOKYU CARD

①きのことしょうがのスープ ほっこり。

②なめたけ



TOKYU CARD

- ①さつまいもとリンゴのサラダ
- ②さつまいも



TOKYU CARD

①しいたけ、サバ缶、トマトのアヒージョを作りました。サバ缶で作ると下処理 いらずでとっても簡単です!アヒージョにはエリンギを入れることが多いですが、 しいたけもとれもおいしかったです。赤ワインも良く合いました!

②おさかな



TOKYU CARD

①さつまいもと豚肉のコチュジャン炒めを作りました。

さつまいもの甘さとコチュジャンの甘辛さがとってもマッチします、

さつまいもはさつまいもご飯のイメージが強いと思いますが炒めておかずにしてもすごくおいしいです!最後に紫蘇を加えることで香りも見た目も締まりました。

②おさかな



TOKYU CARD

①しいたけにチーズを乗せて、トースターでチーズに焼き色がつくまで焼きました。 醤油を数滴垂らしてもおいしかったです。

とっても簡単でビールにも合います!

②ぽて



TOKYU CARD

①大きなサツマイモが売っていたので、輪切りにして豪快に豚汁に入れてみました。 しいたけも入れたのでしいたけの出汁と、崩したサツマイモがとけこんでもったり したスープが美味しいです。

②ぽて



TOKYU CARD

①しいたけとしめじをバター醤油で炒めて、サツマイモと一緒にご飯に混ぜました。 炊き込みご飯にしなくても冷凍ご飯で簡単にできるので、 朝ごはんにもおすすめです。ごま塩をかけても美味しかったです。

②ぽて

