

東急ストア生活情報誌

Family 109

April
2022

4

No.558

今月の
Topic

朝食が 一日を制する!



朝から栄養満点!

簡単 のっけパン♪

バイヤーおいしさ選抜



Family 109

April
2022

4

No.558

Tokyu Store Selection 愛川町のたまご	1
今月の Topic	
朝食が一日を制する	2~3
簡単のつけパン♪	
DELISH KITCHEN	
2種のオープンサンド	4
クレソンと蒸し鶏のオープンサンド・玉ねぎのツナマヨトースト	5
カレーミートトースト	6
鯛の梅香る炊き込みごはん・あさりの卵スープ	7
バイヤーがあつ〜く語る 今月のバイヤーおいしさ選抜	8~9
くらしの豆知識 ポイ活	10

NEW

Tokyu Store Selection

バイヤー達の熱〜い想いが
込められた東急ストアならではの
おいしさをご紹介します。



今月の
おすすめ

Tokyu Store Selection



愛川町のたまご



3 簡単に栄養バランスの良い食事をとるコツ!

Bread and soup



スープ



Rice and miso soup



味噌汁

ごはん

①納豆

骨をつくるのに必要なたんぱく質・カルシウム・ビタミンKなどの栄養素が豊富です。

②チーズ

たんぱく質・脂質・吸収の良いカルシウムなどがカラダや骨をつくるのを助けます。

③たまご

ビタミンC・食物繊維以外の栄養素を含んでいて、「完全栄養食品」ともいわれます。

④しらす

骨やカラダをつくるのに必要な栄養素のたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが含まれます。

⑤鮭・シーチキン

たんぱく質とDHA・EPAなど体に良い脂質が多く含まれ、健やかなカラダ作りに役立ちます。

⑥ウイナー・ハム・ベーコン

手軽にたんぱく質・ビタミンB1などが摂れ、エネルギー代謝やカラダをつくるのを助けます。

⑦ほうれん草・ブロッコリー

ビタミンC・食物繊維・カロテンなどが含まれ、お肌や腸の調子を整えるのを助けます。

⑧トマト

抗酸化作用を持つリコピン・カロテン・ビタミンCなどが豊富に含まれます。

⑨アボカド

体に良い不飽和脂肪酸(脂質)・ビタミンE・食物繊維が豊富に含まれ、カラダ全体の調子を整えるのを助けます。

⑩わかめ・のり

腸の働きを手助けする水溶性食物繊維や、カラダの調子を整えるミネラル・ビタミンが豊富に含まれます。

こんなアレンジがおすすめ!

洋食 ボリューム満点のつけパン

①しらす+チーズで和風トースト!

骨をつくるのに必要なたんぱく質+カルシウムが豊富にとれます!

骨



②たまご+ブロッコリーでさっぱりトースト!

たまごに含まれていないビタミンCと食物繊維をブロッコリーが補ってくれます。

カラダ



③サーモン+アボカドで女子力UPトースト!

活性酸素を減らす働きをするアスタキサンチンや、ビタミンA・C・Eが豊富!

肌



④ハム+アボカド+トマトでボリューム満点トースト!

たんぱく質+ビタミンA・C・Eなどカラダづくりに欠かせない栄養素が含まれます。

カラダ



和食 具たくさんおにぎり

①納豆+チーズでねばちおにぎり!

たんぱく質・カルシウム・ビタミンKなど骨に良い栄養素が摂れます。

骨



②シーチキン+枝豆でしー豆おにぎり!

たんぱく質・ビタミンB1が摂れ、カラダを動かすエネルギーをしっかりと作ってくれます。

カラダ



朝食が一日を制する!

今月の
Topic

みなさん、朝食を食べていますか?「本当は食べた方がいいってわかっているけど、毎日忙しくて食べられていない。」そんな方もいらっしゃるのではないかと思います。今回はなぜ朝食を食べた方がいいのか、どんないいことがあるのかをご紹介します。朝食を食べて、一日を健康的に過ごしましょう!

管理栄養士 栗林ちさえ監修

1 なぜ朝食を食べた方がいいの?

朝食は、カラダにとっての1日のはじまりといえます。朝食を食べることによって内臓が動いてカラダが目覚め、食べたものは午前中のエネルギーとなります。また、内臓が動くことでカラダを中から温める効果もあり、大変重要です。



2 朝食を食べるメリットは?

①1日をスタートする目覚ましの役割

人間のカラダには、体内時計と呼ばれるものがあります。1日の睡眠や体温、血圧などの変化を調整している健康には欠かせない大切な機能です。朝起きたら陽を浴びることでカラダに働くよう指令を出し、陽が沈むとカラダに休養をとるように働きかけます。睡眠中でもカラダはエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが不足しています。朝食を食べることで、エネルギーの補給と体内時計を整えることにつながります。



②ドカ食いなどの食べすぎを防ぐ

朝食を食べないと「間食をしまいがちになる」といわれています。また、長時間食事をとらないことで、昼食や夕食を食べすぎてしまう場合があります。昼食を食べすぎると長時間食物を食べていないカラダは、急な食物の消化に時間がかかったり、満腹になったことで眠くなったりと午後からの仕事や勉強に集中できなくなることも。また、血糖値や血圧のコントロールも調整しづらくなり、健康を害してしまう恐れがあります。



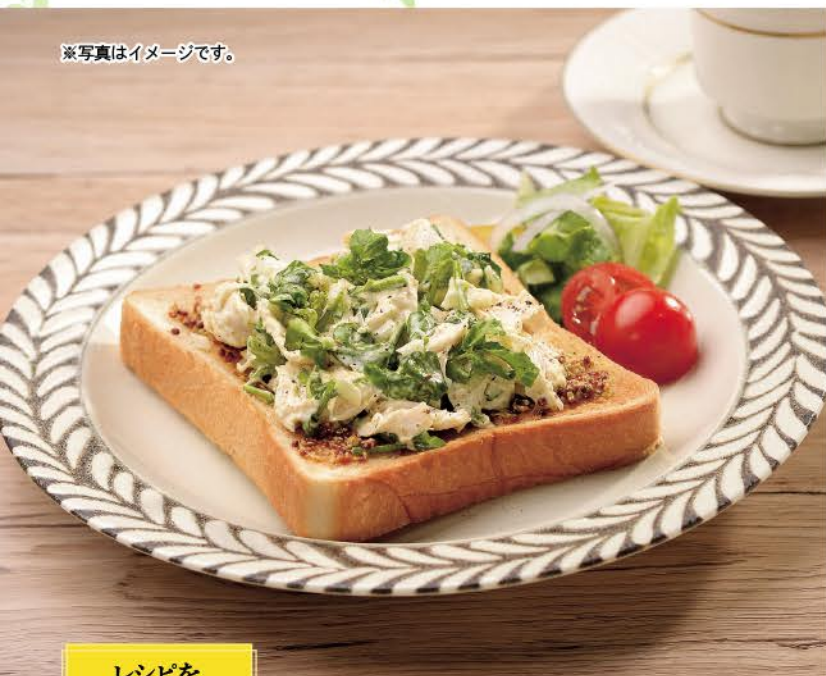
③エネルギーを消費しやすいカラダをつくる

食事を摂ることによって、体内に吸収された栄養素の一部は、体熱となって消費されています。これを「食事誘発性熱産生」といいます。食事をとる時間との関連性も報告されており、午後や夜間の食事よりも、午前中の食事がエネルギーの消費が高いといわれています。朝ごはんを食べることは、エネルギーを消費しやすいカラダづくりにつながります。



朝食をとることは毎日の生活やカラダのリズムを整えるのにとても大切です。朝食を食べる習慣が身につくと生活リズムが整えられ、ココロに余裕を持つことができるとも言われています。ぜひ、この機会に毎日の食事を見直し、健康的なカラダづくりを目指しましょう!

※写真はイメージです。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



とりササミ

良質なたんぱく質やレチノールを豊富に含むとり肉とβ-カロテンやビタミンCたっぷりのクレソンと一緒にどうぞ。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

休日のランチに♪ クレソンと蒸し鶏の オープンサンド

クレソン、マスタード、カレー粉など
パンチのある食材と調味料がうまくまとまった
オトナ向けのトースト。
レンジ加熱で作った蒸し鶏と合わせればボリューム満点!

材料(1人分)			
・食パン[6枚切り]	1枚	・塩	少々
・とりササミ	2本(100g)	・有塩バター	5g
・クレソン	1/3束(10g)	・粒マスタード	小さじ1
・新玉ねぎ	1/6個	・こしょう	少々
・酒	小さじ1		

A 調味料	
・マヨネーズ	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/2
・塩こしょう	少々

作り方

- ササミは筋をとる。
耐熱容器にササミをのせて酒、塩をふり、
ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
ラップをかけたまま粗熱をとり、食べやすい大きさにさく。
- クレソンは飾り用に葉を少し取り分け、2cm幅に切る。
新玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ササミ、クレソン、
新玉ねぎを加えて混ぜる。
- 食パンはトースターで焼き色がつくまで5分程焼き、
バター、粒マスタードをぬる。
3をのせて飾り用のクレソンの葉をちらす。
お好みでこしょうをふる。

シンプルな味付けで! 玉ねぎの ツナマヨトースト

ツナの旨味がたっぷりの一品です。
玉ねぎのシャキシャキとした食感もポイント♪
ツナとマヨネーズの相性は抜群!

材料(2人分)	
・食パン[4枚切り]	2枚
・玉ねぎ	1/2個
・ピザ用チーズ	30g
・パセリ(刻み)	少々

A ツナマヨ	
・ツナ缶[水煮]	1缶(70g)
・マヨネーズ	大さじ3
・めんつゆ[3倍濃縮]	大さじ1/2
・こしょう	少々

作り方

- 玉ねぎは薄切りし、水にさらして水気を切る。
- ボウルにAを入れて混ぜる(ツナマヨ)。
👉ツナ缶は缶汁を切る。
- 食パンにツナマヨを広げて塗り、玉ねぎ、
ピザ用チーズの順にのせる。同様に計2枚作る。
- トースターで焼き色がつくまで4~5分程焼く。
- 器に盛り、パセリをちらす。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



手紙のついた野菜
もみじ玉ねぎ

体内の浸透圧を整える
カリウムや、善玉菌のエサとなる
オリゴ糖が豊富に含まれています。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

朝から **栄養満点!**

簡単 のっけパン♪

食パン1枚でボリューム満点♪ 2種のオープンサンド

挟まないサンドイッチ、オープンサンド♪
スナップえんどうをメインに
1枚の食パンで2つの味が楽しめます。
とっても簡単で休日のランチにおすすめです!



※写真はイメージです。

材料(1人分)			
・食パン[6枚切り]	1枚	A ツナ用調味料	
・ゆで卵	1個	・マヨネーズ	大さじ1
・ツナ缶[オイル漬け]	1/2缶(35g)	・しょうゆ	小さじ1/3
・スナップえんどう	5本(50g)	B 卵用仕上げ	
		・マヨネーズ	小さじ1
		・塩こしょう	少々

作り方

- 食パンは縦半分に切る。
- スナップえんどうは筋を取り除く。耐熱容器にスナップえんどう、
水(分量外:大さじ1)を入れてふんわりとラップをし、
600Wでレンジで30秒ほど加熱する。水にさらして水気を切り、斜め半分に切る。
- ゆで卵は薄切りにする。
- ボウルに半量のスナップえんどう、ツナ、Aを入れて混ぜる(ツナマヨ)。
👉ツナ缶は缶汁を切っておきましょう。
- 食パンはトースターで薄く焼き色がつくまで1~2分焼く。
食パン1切れにツナマヨをのせ、残りの食パンにゆで卵、
残りのスナップえんどうをのせてBのマヨネーズ(小さじ1)をかけ、塩こしょうをふる。



スナップえんどう

甘味があり、
パリッとした食感が魅力!
皮膚や粘膜を健康に保つ
β-カロテンやビタミンCが
豊富にとれます。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

和食派に！炊き込みおにぎり



※写真はイメージです。

さっぱりさわやか♪ 鯛の梅香る 炊き込みごはん

炊き込みごはんを多めに炊いて翌朝はおにぎりに！
小松菜のシャキシャキとした食感がアクセント。
梅の風味がほんのり効いていて、春にぴったりです。

材料4人分(5.5合炊き炊飯器)

・米(洗米済み)	2合
・鯛[切り身]	2切れ(約160g)
・しょうが	1かけ
・小松菜	1袋(200g)
・梅干し[赤じそ漬]	2個
・白いりごま	適量
・水	適量

A 鯛用下味調味料	B ごはん用調味料
・塩 少々	・酒 大さじ2
・酒 大さじ1	・塩 小さじ1
	・みりん 大さじ2

作り方

- しょうがは千切りにする。小松菜はラップで包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジで3分ほど加熱する。水にさらして水気をしぼって根元を切り落とし、細かく刻む。
- 梅干しは種を取り除き、たたく。
- 鯛は塩、酒をふり5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 炊飯器の内釜に米、B、水を2合の目盛りの2mm下まで入れて混ぜ、米を平らにならす。鯛を皮目を上にしてのせ、しょうがをちらして通常炊飯する。
- 炊き上がった鯛の骨と皮を取り除く。小松菜、梅干しを加えて鯛の身をほぐしながらさっくりと混ぜる。
- 食べやすい大きさのおにぎりにして、白いりごまをのせる。

ふんわり卵とだし香る♪ あさりの卵スープ

あさりのお出汁の効いた、旨味たっぷりスープです。
ふんわり卵を入れて中華風のスープにしました！
あったかスープで、心もホットに♪

材料(2人分)

・あさり(砂抜き済み)	約250g
・卵	1個
・かいわれ	1/3パック
・酒	大さじ1
・水	500cc

A 調味料
・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
・塩 小さじ1/3
・こしょう 少々

作り方

- ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。かいわれは根元を切り落とし、2等分に切る。
- 鍋にあさり、酒、水を入れて中火で煮立たせ、あさが開くまで加熱する。Aを加えて混ぜる。
→アクがでたら取り除きましょう。
- ふつふつとした状態で溶き卵を加え、卵がふんわりとかたまるまで加熱し、かいわれを加える。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

真鯛(桜鯛)

旨味成分の **グルタミン酸** や、
カラダを作るのを助ける良質な
たんぱく質 を含んでいます。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

あさり

骨を作るのを助ける **カルシウム** や
血液を作るのに重要な **鉄** などの
ミネラル が豊富に含まれています。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

とろ〜り卵が美味しい♪ カレーミートトースト

カレーのスパイスととろ〜りチーズが食欲をそそる！
お子様も食べやすく、ボリューム感もあるので、
これひとつで、満腹になるおすすめレシピです！



※写真はイメージです。

材料(2人分)

・食パン(厚切り)	2枚
・ピザ用チーズ	適量
・温泉卵	2個

A カレーミート
・豚ひき肉 120g
・ミックスベジタブル(冷凍) 30g
・ウスターソース 大さじ1
・ケチャップ 大さじ1
・カレー粉 小さじ1/2
・塩こしょう 少々

作り方

- フライパンに豚ひき肉を入れて中火で熱し、炒める。肉の色が変わったら残りのAを加えて混ぜる。
- 天板にアルミホイルを敷き、食パンにカレーミートを中央をくぼませるようにのせ、ピザ用チーズをまわりにちらし、トースターでチーズが溶けるまで4分程焼く。
- 中央に温泉卵をのせる。

誰でも簡単においしく作れる！

DELISH
KITCHEN

April
2022

4

豚ひき肉

豚ひき肉に含まれる **脂質** が、
ミックスベジタブルに豊富に含まれる
β-カロテン の吸収を助けてくれます。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

青果バイヤー
佐藤の
おいしさ選抜

北海道産JAふらの
「手紙のついた野菜」
もみじ玉ねぎ

北海道、富良野育ちで 甘み、旨みたつぷり

おすすめの食べ方

玉ねぎの
ステーキ

軽く塩を振って焼くだけ。
玉ねぎ本来のおいしさをお楽しみください！



鮮度保持袋使用
北海道産JAふらの
「手紙のついた野菜」
もみじ玉ねぎ



玉ねぎの中でも
もみじは人気の品種です！

和フレイバーの スプレッドで朝食を

おすすめの食べ方

トースト
アイスのせ

ほかにもヨーグルトや
パンケーキ、
お餅にも合います。



Tokyu Store Selection

東急ストア
限定商品

信州ワタナベ
厳選素材バタースプレッドfrom信州
(茶師厳選宇治抹茶使用 宇治抹茶/バター
茶のみ仲間 加賀椿茶®使用 ほうじ茶/バター 各145g、
北海道小豆使用北海道あんこバター 155g)

東急ストアと
プレッセの
オリジナル品です！



グロサリーバイヤー
森島の
おいしさ選抜

信州ワタナベ
厳選素材
バタースプレッド
from 信州

今人気！和風味のスプレッドが完成
今新たなトーストの食べ方としてあんバターが人気ですが、
それに加えて日本茶を使ったフレイバーも「ご用意しました」。
お子さまから大人の方まで、幅広くお楽しみいただけます。
「北海道あんこバター」に選べる3種類です。
選抜抜いた素材を使った
3つのフレイバーをご用意
認定茶師が厳選した宇治の抹茶で仕上げる「宇治抹茶バター」、
香りの強い加賀椿茶をつかった「ほうじ茶バター」、
自社工場で作った小豆からとりつやに煮上げた
「北海道あんこバター」。

今月の
の

バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい
商品をご紹介します！この商品のヒミツを
もっと知ってほしいから、
おいしさやこだわりを深〜く語ります！

加熱するとグツと甘くなる品種
「もみじ」を厳選

玉ねぎはいろいろな品種がありますが、一番のおすすめは、加熱すると
抜群の甘みと旨みが楽しめる「もみじ」です。季節ごとに旬の産地から
入荷しており、今の時期は富良野の300名の生産者が育てたもみじを
お届けしています。寒暖差があり日照時間が長い富良野は、
北海道の中でもおいしい玉ねぎが育つ土地柄です。
調味料を使うと良さが分かってしまうので
素材を活かした料理をお楽しみください。

おいしさを守る鮮度保持袋でお届け

収穫後は、もみじ色になるまで貯蔵し、甘みをさらに蓄えます。今年は
天候の影響で北海道の玉ねぎの収穫量が減少していますが、東急ストア
では契約農家さんのご尽力により、品質のよい玉ねぎを変わらずお届け
することが出来ます。出荷時には、鮮度を長持ちさせる「鮮度保持袋」に
入れ、お客様の手元まで鮮度を保ったままお届けします。

今がおいしい季節 春が旬の“桜鯛”

水産バイヤー
徳永の
おいしさ選抜

真鯛



真鯛（一尾）を
選ぶポイント

全体の赤色が鮮やかで
ツヤがあり、太って小顔に
みえる鯛は、新鮮で
脂がのっています。

今が旬の真鯛をぜひ
ご賞味ください！



真鯛

桜が咲く春に旬を迎える真鯛は、その色合いも
あつて「桜鯛」と呼ばれます。産卵期の直前で
えさをたっぷり食べるため、脂がのっています。
真鯛は上品で淡泊な味わいですが、この時期は
甘味と旨味が増し、プリプリとした食感が
楽しめます。大きな白子や卵をもっているのも
魅力の一つです。
食べごろの真鯛は
いろいろな料理で味わえます
東急ストアとプレッセでは切身、刺身用サク、
などさまざまな真鯛をご用意しています。
1尾はまるごとアクアパッツァで、切身は塩焼きで、
新鮮な旨味をそのままお刺身で、真鯛のおいしさを、
ぜひいろいろな料理でお楽しみください。

産卵期をひかえて
脂がのる春が旬

健康をサポートする 「カラダに元気」のお弁当

毎日おいしく
健やかに！
カラダ
に元気

カラダを整える

健やかなカラダづくりを
サポートする、カロリーや
栄養バランスを考えた選り
ぬいた商品をご提供します。

デリカバイヤー
守屋の
おいしさ選抜

胡麻チキンと
梅わかめのもち麦入り
ごはん弁当

ポリウムも満点！
きつと満足いただけます



胡麻チキンと梅わかめの
もち麦入りごはん弁当

鶏もも肉をにんにく・醤油で味つけし、
塩麹に漬けてじっくりと柔らかくジューシー。
たっぷりの胡麻をつけて、
店内で焼き上げます。さっぱりとした
梅わかめのご飯とも相性抜群です。

健康を考えたご飯と
おかずを詰め合わせ
食物繊維を含んだもち麦を国産の白米に混ぜて
炊いた「梅わかめのもち麦入りごはん」や、胡麻を
ふんだんに使った鶏肉を入れました。鶏肉は
揚げずに焼いているのでヘルシーです。
胡麻の香りが香ばしい
チキンは店内焼き上げ

くらしの豆知識

この春から東急ストアで
かしこくポイ活※しよう！
※ポイ活とは、ポイントを
効率よく貯めて使って得する活動です。



ポイ活①
まずはTOKYU CARD・
TOKYUPOINT
CARDを作ろう！

お店でつくれて、
東急ストア・ブレッセで
お買上金額**200円(税込)**につき
1ポイント
貯まります！

このカードでクレジット払いの場合は、
東急ストア・ブレッセで
お買上金額 **200円(税込)**につき
3ポイント
貯まります！

TOKYUカード
(クレジット機能付)の
お申込みはこちら

ポイ活②

ポイントを
貯めよう！

基本の貯め方

お会計前にレジ係員に
ご提示ください。



おトクな貯め方

チラシやお店で
ポイントデーを
チェック！
(一例)

**LINE 友だち
限定クーポン**

**終日
TOKYU
ポイント 5倍**

**カレー・
シチュー
TOKYU
ポイント 10倍**

**乾物 TOKYU
ポイント 10倍**

**冷凍食品
TOKYU
ポイント 10倍**

ポイント10倍は時期により
商品が異なります。

ポイント担当の西澤おすすめ! 3つの得

その1・まる得ポイント

このマークがついた値札の商品を買うと
TOKYUポイント +10P
東急でんき&ガスへ
ご加入の方は **+10P**

ポイント GET! PP

さらに!

**その2・まる得 LINE
友だちキャンペーン**

東急ストアLINE公式
アカウントのキャンペーンに
エントリーして
対象商品を買うと
ポイント GET! PP

友だち
追加はこちら

さらに!

その3・まる得ポイント+

東急でんき&ガスへ
加入してエントリー
その1
の商品を買うと
ポイント GET! PP

**その1 と その2 に加えて
10ポイント上乗せ!**

その2
の商品を買うと
ポイント GET! PP

**その1 と その2 に加えて
10ポイント上乗せ!**

※その他、お買上げ時に発行されることがある「レシートクーポン」、毎月お買上げ累計金額に応じての「ボーナスポイントプレゼント」もあります。

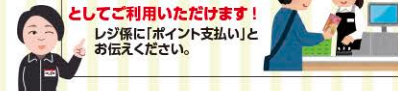
ポイ活③

貯まった
ポイントを
お得に使おう!

基本の使い方

貯まったポイントは
1ポイント1円
としてご利用いただけます！
レジ係に「ポイント支払い」と
お伝えください。

ポイント
支払いで!



おトクな使い方

毎月開催の
TOKYUポイント
ポイント交換日
TOKYUポイント 950ポイントで
1,000円分のお買物券と交換!
に交換すると
もっとおトクです!

※ご希望のお客様はサービスカウンターまたはお近くの従業員まで!
お一人様の交換は毎月10枚までです!

