

 スーパー 田子重

純日本品質
東海漬物

ていす

東海漬物で
食欲の秋を
楽しもう!

抽選で
当たる!

プレゼントキャンペーン付き



東海漬物
秋の味覚レシピ集





秋の味覚レシピ①

たっぷりきのこ キューちゃんの和風パスタ



【材料 2人分】

スパゲッティ	200g
きゅうりのキューちゃん	1袋 (調味液はとっておく)
厚切りベーコン	80g
しめじ	1/2 株
エリンギ	中1本
生椎茸	2枚
玉ねぎ	1/4 個
インゲン	4、5本
にんにく	1かけ
鷹の爪	1本
オリーブオイル	大さじ 2
こんぶ茶	小さじ 2
塩、黒胡椒	適量
キューちゃん調味液	大さじ 2
イタリアンパセリ	(お好みで)

作り方

- ① オリーブオイルに
にんにくと鷹の爪を入れて火にかけ香りを出す。
- ② お好みの大きさに切った玉ねぎ、ベーコンを炒め、
さらにきのこ類を炒める。
- ③ キューちゃんを入れ、
茹で汁とこんぶ茶、キューちゃんの調味液も入れて炒める。
- ④ 茹でたスパゲッティを入れ(うす切りにしたインゲンも一緒に茹でる)、
オリーブオイルを回し入れ、乳化させ、塩と黒胡椒で味を整える。
お好みでイタリアンパセリをふって出来上がり。



スーパー田子重 栄養士 横川さんの

ワン!
ポイント

しめじ、エリンギ、椎茸のきのこ類には、骨の成長に関与する「ビタミンD」が含まれます。ビタミンDは脂溶性であるため、油との相性良好！オリーブオイルときのこを組み合わせることで、ビタミンDの吸収率がUPします。



秋の味覚レシピ②

こくうまキムチと栗の炊き込みご飯



【材料4人分】

こくうまキムチ・・・ 100 g
 米・・・・・・・・・・ 3 合
 むき栗・・・・・・・・ 大15個
 豚バラ肉(塊)・・・ 200 g
 レンコン・・・・・・・・ 3/4 節(約150g)
 万能ねぎ・・・・・・・・ 少々

酒・・・・・・・・・・ 大さじ 2
 みりん・・・・・・・・ 小さじ 1
 A しょうゆ・・・・・・ 大さじ 1
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ 1/4
 鶏がらスープの素・・・ 小さじ 1/2

作り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。
むき栗を半分に切る。
- ② 豚バラ肉は1.2cmの角切りにし、塩小さじ1/2(分量外)を絡める。
レンコンは皮をむき1cm角に切り、酢水(分量外)にさらす。
- ③ フライパンに②の豚バラ肉を入れ、中火で炒める。
油をキッチンペーパーで拭き取りながら炒め、香ばしい香りがしてきたら、湯1カップ程度(分量外)を注ぎ、すぐにザルにあげ、水気を切る。
- ④ ①の栗と②のレンコンをザルにあげ、水気をふく。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米、Aを入れ、3合の水加減になるように水を注いでサッと混ぜ、
③の豚バラ肉と④の栗とレンコンをのせ、すぐにスイッチを入れて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら 1.5cm角に切ったこくうまキムチを加えてサッと混ぜ、
丼に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり。



スーパー田子重 栄養士 横川さんの



秋が旬の栗には「ビタミンB1」が含まれ、ご飯等の炭水化物と同時に摂取することで、エネルギーを効率よく生み出し元気な体を作ってくれます。また、キムチやレンコンにはビタミンCや食物繊維が含まれるので、免疫力向上や腸内環境を整え、整腸作用も期待できます。



秋の味覚レシピ③

レンコン入り どん辛 de マーボ丼



【材料 1 人分】

豆腐	1/2 丁
豚ひき肉	50 g
レンコン	30 g
どん辛	適量
味噌	少々
麺つゆ	少々
ご飯	適量

作り方

- ① レンコンをみじん切りにする。
- ② 豆腐を電子レンジで 1 分温めて、ペーパータオルで水気をとる。
- ③ 油をひいたフライパンで豚ひき肉、レンコン、豆腐をボロボロになるように炒める。
- ④ 麺つゆと少量の水で溶いた味噌とどん辛を加え仕上げます。
- ⑤ 熱々ご飯にのっけて出来上がり。



スーパー田子重 栄養士 横川さんの



どん辛に含まれる青唐辛子。カプサイシンと呼ばれる辛味成分が含まれ、体を温める働きをしてくれます。これから寒くなる季節。冷え性予防にもぴったりです。また、豆腐は良質なたんぱく質であり、低脂質。筋トレで体を絞りたい、という方にもぴったりメニューです。

プレゼントキャンペーン 対象商品一例

※東海漬物の全商品が対象です



東海漬物の商品1点を含む、
500円以上(税込)のお買い上げレシートで
東海漬物おすすめ漬物セットを
抽選で20名様にプレゼント!

※一部お取り扱いのない店舗がございます。

詳しい応募要項は5ページをご覧ください。

応募要項

実施店舗 スーパー田子重全店

対象商品 東海漬物の全商品

レシート有効期限 11月1日(金)～11月30日(土)

応募締切 **はがき** 11月30日(土) 消印有効
WEB 11月30日(土) 23:59

景品内容 東海漬物おすすめ漬物セット

お問い合わせ テレビ静岡 営業推進部
「東海漬物プレゼントキャンペーン」係
電話 054-261-6201 (平日10時～17時)

※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

抽選で20名様に
1200円相当の景品が
当たります!



※プレゼント内容例

応募方法

1 WEBでのご応募

東海漬物の商品1点以上を含む、500円以上(税込)のお買い上げレシート画像を添付のうえ、キャンペーン応募フォームよりご応募ください。

① 購入レシートを撮影



お買い上げ頂いた購入レシートを用意し、写真を撮ります。

② 応募ページにアクセス



応募サイトはコチラ!

上記2次元バーコードを読みとり応募ページにアクセスして下さい。

③ 応募



キャンペーンサイトから撮影した写真をアップロード後、応募要項に必要事項を入力して応募して下さい。

テレビ静岡 トクトク情報局
<https://www.sut-tv.com/toku/>

※応募にはテレしずweb会員への登録・ログインが必要となります。



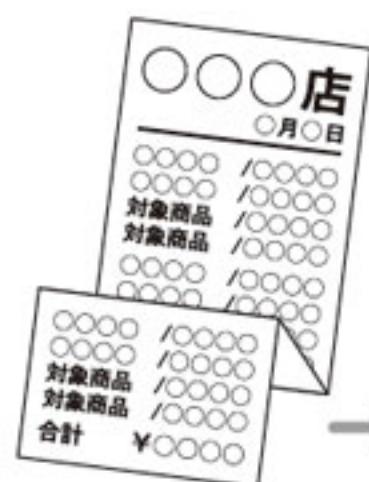
2 はがきでのご応募

東海漬物の商品1点以上を含む500円以上(税込)のお買い上げレシートを1口として専用応募はがきまたは郵便はがきに貼り、必要事項(郵便番号、住所、電話番号、氏名、フリガナ、年齢、店舗名)を明記してご応募ください。
お一人様何口でもご応募できますが、はがき一枚につき一口の応募とさせていただきます。

※レシートのコピーは無効となります。
※レシートが長い場合は折りたたんでください。
※はがれないようにテープなどでしっかりと貼りください。レシートがはがれてしまった場合は無効になることがあります。
※クレジットカードでお支払の場合は、レシートの下部に印字されているクレジットカード情報部分は切り取り、お買い上げ情報が記載された上部のみをお貼りください。
※ご応募いただいたはがきおよびレシートの返却はできません。

※専用応募はがき1枚で1口です。

〈貼付例〉



〇〇〇店
〇月〇日

〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
対象商品 / 〇〇〇〇
対象商品 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇

〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
対象商品 / 〇〇〇〇
対象商品 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇
〇〇〇〇 / 〇〇〇〇

合計 ¥〇〇〇〇

専用応募はがき
切り取って
お使いください。

※本キャンペーンのご応募の際にご記入いただきました個人情報(郵便番号、ご住所、お名前、電話番号等)は、応募者・当選者への諸連絡に利用させていただきます。また、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。個人情報の管理責任者は株式会社テレビ静岡です。

※記入欄は漏れなくご記入ください。記入漏れがある場合は、ご当選を無効とさせていただきますので、予めご了承ください。

※本キャンペーンへの発送先は、日本在住の方に限らせていただきます。

郵便はがき

おそれいりますが
85円切手を
お貼りください。
※6gを超える場合は
必要な料金の切手を
お貼りください。

422-8525

静岡市駿河区栗原18-65

テレビ静岡 営業推進部
「東海漬物プレゼントキャンペーン」係行

ご住所	〒□□□-□□□□		
	お電話番号 □□□□-□□□□		
フリガナ			
代表者の お名前			年齢 歳

お買い上げ店舗名
スーパー田子重 店

お買い上げ
レシート合計 円

購入レシートは裏面に貼付してください。