

こく しょう こく さん
「国消国産」
レシピ
コンテスト
野菜たっぷり！
スピードおかず部門
最優秀賞



野菜って
美味しい！
が実感できる

丸ごと茄子がとろける ぶちうまオーブン焼き

材料（2人分）

萩たまげなす…1本
（普通のなすなら4本）
トマト…2個
青じそ…12枚
とろけるチーズ（スライス）…6枚
豚バラ肉（スライス）…300g
パセリ…適量
パン粉…適量
粉チーズ…適量
オリーブオイル…適量
塩・こしょう…各適量
にんにく（すりおろし）…適量

作り方①

豚バラ肉は4cm長さに切って塩、こしょうをしておく。青じそとチーズは半分に切り、トマトは縦半分に切って半月切りにする。

作り方②

なすを縦半分に切って、それぞれ切り込みを入れたら、間に①をはさむ。

作り方③

②ににんにくを塗って塩、こ

しょうをしたら、上からパン粉と刻みパセリ、粉チーズを混ぜ合わせたものをたっぷりとのせる。

作り方④

③にオリーブオイルをかけ、200℃に余熱したオーブンで約20分焼いたら完成。

青髪のテツ × JAグループ 「国消国産」レシピコンテスト



インフルエンサー
青髪のテツ

〇概要

- ・JAグループ主催で、青髪のテツ氏（※）とタッグを組み実施。
- ・「野菜たっぷり！スピードおかず部門」、「白米がモリモリ進む！かんたん丼部門」、「ミルク系スイーツ部門」の3部門で募集。
- ・2023年5月18日～7月18日の間で、合計287レシピが応募。

※スーパーマーケット青果部で勤めた経験を生かし、野菜の選び方などで人気を博すインフルエンサーで、Xフォロワー約66万人（8月31日時点）。

〇「国消国産」とは？

「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という、JAグループが提起している考え方です。国産農畜産物をおいしいレシピでたくさん食べてほしいという願いから、当コンテストも開催しました。

すべての
入賞レシピの
詳細はこちらに
アクセス！

