

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
優良賞

ポークソテー 夏野菜ソース

材料（2人分）

豚ロース厚切り肉（※2枚）
…160g
トマト（中）…1/2個
オクラ…3本
とうもろこし…40g
きゅうり…40g
みょうが…1本
ゴマしゃぶのたれ（市販）
…大さじ3～4
ラー油…適量
塩・粗びきこしょう…各適量

作り方①

トマトは湯むきして1cmの角切り、オクラはヘタをとって茹でたら水で冷やして小口切り、きゅうりは1cmの角切り、みょうがは小口切りにする。とうもろこしは茹でて冷ましたら包丁で実を外す。

作り方②

豚肉に塩と粗びきこしょうをふる。

作り方③

フッ素樹脂加工のフライパンで②を焼く。焼けたら粗熱を取って削ぎ切りにする。

作り方④

ボウルで①の野菜とゴマしゃぶのたれを和える。

作り方⑤

器に③の豚肉を盛り、④の野菜入りだれをかけたら完成。お好みでラー油をかける。

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

○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。

○「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！



※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）。