

こく しょう こく さん
「国消国産」

レシピ
コンテスト

白米がモリモリ進む！
かんたん丼部門

優秀賞



カリカリ焼きおにぎりの鶏味噌丼

材料（4人分）

ご飯…2 合分
油…大さじ 2
鶏もも肉…1 枚
青じそ…20 枚
みょうが…2 個
味噌…100g
みりん…大さじ 4
山椒…適量（お好みで）
めんつゆ（薄めに希釈したもの）
…200ml
おろししょうが…適量
白いりゴマ…適量（お好みで）

作り方①

青じそとみょうがは千切りにする。鶏肉は 2～3 センチの角切りにする。

作り方②

①の鶏肉をフライパンで皮面から焼き、火が通ったら味噌、みりんを入れて炒めながら水分を飛ばす。

作り方③

味噌が鶏肉に絡まったら、山椒を振る。

作り方④

フライパンで油を強火で熱し、好みの大きさに握ったおにぎりをカリカリに焼く。

作り方⑤

④を器に盛り、③の鶏肉と①の青じそとみょうがをのせ、白いりゴマを振る。

作り方⑥

お好みでおろししょうがを入れためんつゆをかけて完成。

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

○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）。

○「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！

