

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!
かんたん井部門
優秀賞

レンジで簡単!

ダブルニンニクの スタミナあんかけ丼

材料（2人分）

ご飯…適量
豚バラ肉（スライス）…200g
長ねぎ…1本
にんじん…1/2本（40g）
もやし…1袋（100g）
にんにく…2かけ
片栗粉…大さじ1
水…大さじ2
★めんつゆ（2倍濃縮）…大さじ4
★オイスターソース…大さじ1
★おろしにんにく…小さじ1/2
★ゴマ油…小さじ1

作り方①

豚バラ肉は5cm幅に切る。長ねぎとにんじんは薄切りにする。にんにくは芽を取って、薄切りにする。

作り方②

耐熱ボウルに★を入れて混ぜ、①をすべて加えてよく混ぜ合わせる。

作り方③

②の上にもやしをのせ、ふんわりラップをして600Wのレンジで6分加熱する。

作り方④

片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作り、③に加えてよく混ぜ、再びラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。

作り方⑤

全体をよく混ぜ合わせ、とろみがつき、肉に火が入っていることが確認できたらOK。

作り方⑥

温かいご飯の上にかけて完成。

青髪のテツ



JAグループ

こくしょうこくさん

「国消国産」レシピコンテスト

○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！かんたん井部門」、「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！



インフルエンサー
青髪のテツ

※スーパーマーケット青果部で働いた経験を生かし、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）。