

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

優良賞



美腸を  
目指した

# 鶏肉と牛蒡の ミルクみそマッチ丼

## 材料（2人分）

もち麦入りご飯…適量  
ごぼう…60g  
鶏もも肉…120g  
ゴマ油…大さじ1  
白いりゴマ…小さじ1  
★赤味噌…大さじ1  
★きび砂糖…大さじ1  
★食べるラー油  
…大さじ1  
★牛乳…200ml

## 作り方①

ごぼうはさがき、鶏もも肉は一口サイズに切る。

## 作り方②

フライパンにゴマ油を熱し、①を炒める。

## 作り方③

火が通ったら、★を加え

て弱火で水分がなくなるまで煮る。

## 作り方④

炊き立てのもち麦入りご飯の上に②をのせたら、白いりゴマを振って完成。

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！



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)。