

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



夏野菜スタミナポーク丼

材料（2人分）

ご飯…適量
豚もも薄切り肉…80g
新しょうが…50g
にんにく…1かけ
ピーマン…1個（30g）
トマト（大）…1個（170g）
味噌…小さじ1
塩麴…小さじ1/2
メープルシロップ…小さじ1
スライスチーズ…2枚
片栗粉…適量
塩…ひとつまみ
油…適量

作り方①

豚もも薄切り肉は2等分して、塩をまぶしておく。

作り方②

新しょうがは細く千切りにし、ピーマンはヘタを取り、種とワタがついたままざく切りにする。トマトはざく切りにする。にんにくは薄切りにする。

作り方③

フライパンに油を熱し、①の豚肉に片栗粉をまぶして両面焼いて取り出す。

作り方④

③のフライパンに、②の新しょうがとにんにく、ピーマンを入れて炒めたら、トマトを加えて炒めながら水分を飛ばす。

作り方⑤

味噌、塩麴、メープルシロップを加えて味を整えたら火を止め、③の豚肉を戻してさっと和える。

作り方⑥

温かいご飯の上にスライスチーズをのせ、上から⑤をかけて完成。

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）。