

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
優良賞

夏を満喫!

ポークカレーどんぶり

材料 (2人分)

ご飯…適量
豚肩肉…120g
玉ねぎ…50g
酒…大さじ 1/2
片栗粉…適量
油…適量
★カレー粉…小さじ 1/4
★トマト缶 (水煮) …80g
★ウスターソース…大さじ 1/2
★砂糖…大さじ 1/2
★にんにく・しょうが (すりおろし) …お好みで

<トッピング>

卵…1~2個
糸唐辛子…適量
お好みの夏野菜 (※) …適量
※なす、ズッキーニ、ピーマン、れんこん、カボチャなど。

作り方①

★を混ぜ合わせておく。<トッピング>の夏野菜は食べやすい大きさに切り、素焼き又は素揚げにしておく。卵は半熟卵 or 目玉焼きにする。

作り方②

豚肩肉は一口サイズに切る。玉ねぎは薄切りにする。

作り方③

フライパンに油を熱し、②を軽く炒めた後、酒を加える。火が 8 割ほど通ったら、①で合わせた★を加えて約 5 分煮詰める。水分が多い場合は、片栗粉を加える。

作り方④

③を温かいご飯に盛り付け、トッピングをのせて完成。

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)。