

入賞レシピ紹介

## 豆腐を使ったピーマンの肉詰め



# 地産地消 料理コンクール

「JAいわて花巻管内の特産品を使用したごはんがすすむ!最強おかずレシピ」をテーマに行われた令和7年度コンクールの入賞レシピをご紹介します!

愛農土賞



菊池 勇斗 さん  
(遠野緑峰高等学校)

### 材料(4人分)

- 豚ひき肉…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- 絹豆腐…1/2個
- 卵…1個
- ナツメグ…3つまみ
- 塩・コショウ…少々
- 水…大さじ1
- 中濃ソース…大さじ2
- 料理酒…大さじ1
- コンソメ…1つまみ
- ケチャップ…大さじ2
- ピーマン…4個
- 片栗粉…適量

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、絹豆腐、豚ひき肉と一緒によく練り混ぜる。
- ② ①に卵、ナツメグ、塩・コショウ、水を加えて混ぜる。
- ③ ②を冷蔵庫に入れ、10分程度寝かす。
- ④ ビニール袋に半分に切ったピーマンと片栗粉を入れよく振る。
- ⑤ ③をピーマンに詰める。
- ⑥ フライパンにサラダ油(材料外)をキッチンペーパーにつけて塗り、肉を下にして5分焼く。
- ⑦ 焼き目がついたら水(材料外)を少し入れ、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼いている間に中濃ソース、料理酒、コンソメ、ケチャップを混ぜる。
- ⑨ 火が通ったら⑧を入れ、5分煮詰めたら完成。

# 家の光

□ IE no HIKARI

— 7月号の読みどころ —

家族みんなで楽しく読める  
総合家庭雑誌です。  
購入をご希望の際は最寄  
りのJA支店、もしくはJA  
企画管理部企画課(0198-  
22-6288)まで!

今月の表紙 高畑 淳子さん



定価(税込) 900円

特集

## 人生100年時代に必要なのは 食べ力 ~食べて生き延びる力~

食べることは生きること。「自分の体のためになにを選び、どう食べるか」を考えて実践することがこれからのすこやかな生活につながります。「食べ力®」の提唱者である村上祥子さんをはじめとする、年を重ねても現役で活躍する方々の元気の秘訣を紹介します。

付録

## 体と心をすこやかに保つ 神経整えガイド



広報担当の推しページ / 80ページ「あなたの目はだいじょうぶ?」…遠くを見ることやまばたき運動、ピントずらしなど、疲れた目に効くセルフケアが紹介されています。長時間スマホを眺めた時や読書の後などには、頑張った目をいたわってあげましょう♪(千葉)