

入賞レシピ紹介

宝袋 (たからぶくろ)

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!

優良賞

くっかーず
食母'sはなまき
佐藤組
(花巻市)



材料(4人分)

- 油あげ…4枚
- ひき肉…250g
- ピーマン…1個
- ねぎ…2/3本
- しいたけ…1本
- にんじん…1/3本
- スイートコーン…大さじ2
- 木綿豆腐…1/4(つなぎ用)
- ミニトマト…2個
- きゅうり…1/2本
- 水…400ml
- めんつゆ…50ml
- ごま油…少々
- 顆粒だし…少々



作り方

- ① 油あげをそれぞれ半分に切り、袋状にして開いておく。
- ② ピーマン、ねぎ、しいたけ、にんじんを粗いみじん切りにする。
- ③ ポリ袋に②とひき肉、木綿豆腐、スイートコーン、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ ③のポリ袋の角を切り、しぼり出して①の中に詰める。
- ⑤ ④を爪楊枝でとめて小鍋に入れる。
- ⑥ ⑤に具材が浸るくらいの水とめんつゆを入れて煮る。
- ⑦ ⑥が煮立ったら顆粒だしを加え、8分ほど煮る。
- ⑧ 器にスライスしたきゅうりを敷き、宝袋を盛り付け、ミニトマトを添えたら完成。

家の光

IE no HIKARI

— 8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 大地 真央さん



定価(税込) 900円

特集

わたしにちょうどいい スマホライフ

いまや生活に欠かせないスマホ。「使いこなせていない」と感じていませんか? じつは、基本機能だけでも暮らしはぐっと快適に。自分に合ったスマホの使い方を見つけるヒントを紹介します。

付録

どっさり採れてもだいじょうぶ! キュウリとナスの 食べつくしレシピ



広報担当の推しページ/35ページ「フレッシュ!野菜ジェラート」…ナスやキュウリ、トマトなどの夏野菜を使ったデザートレシピが紹介されています。フードロスを抑える工夫で、野菜の個性を生かしながらひんやりおいしく夏を乗り切りましょう!(瀧川)