

入賞レシピ紹介

アスパラのネギダレ肉巻き



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

菊池 かよ子 さん
(花巻市)



材料(4人分)

- アスパラガス…8本
- 豚バラスライス…8枚
- ネギ…1本(小口切りもしくはみじん切り)
- 片栗粉…小さじ2
- ゴマ油…小さじ1

[A]

- 醤油、みりん、酒…各大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- おろしショウガ、おろしニンニク…各小さじ1
- トウバンジャン…少々
- コチュジャン…小さじ2

作り方

- ① アスパラガスの硬い部分を切り、ピーラーで根元から5cmほどの皮をむく。
- ② 熱湯で①を1分ほど茹で、流水にとる。
- ③ 豚バラスライスの上にアスパラガスを載せ、手前からくるくると巻く。
- ④ フライパンにゴマ油を入れて熱し、③に片栗粉をまぶし、巻き終わりの部分を下にして4~5分焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ④に[A]の調味料を合わせたタレをからめる。
- ⑥ ⑤に照りが出てきたら取り出し、残ったタレに小口切りもしくはみじん切りにしたネギを入れ、ネギダレを作る。
- ⑦ アスパラガスの肉巻きを器に盛り付け、ネギダレをたっぷりかけたら完成。

家の光

□ IE no HIKARI

— 11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 二階堂ふみさん



定価(税込) 900円

特集

「やってみたい」と思ったときがそのとき
人生はいつからでもリスタート

人生の再スタートや挑戦は、年齢に関係なくいつからでも可能です。自分らしく人生を輝かせるためには、仕事や趣味、ボランティアなど、新たなチャレンジが大切です。識者のアドバイスや人生の後半から新しい一歩を踏み出した人たちの事例を紹介しながら、自分らしく輝くヒントを探ります。

付録

健康な体を支える
朝のたんぱく質レシピ



広報担当の推しページ/付録「朝のたんぱく質レシピ」…健康に欠かせないたんぱく質は、朝食で摂ることが効果的なのだそう。このレシピ集では、バラエティ豊かなおかずや汁物など30ものレシピが紹介されています。適度な運動と合わせて、おいしく体の調子を整えましょう!(千葉)