

1. レシピ名

新玉ねぎの優しい肉じゃが

2. 材料（4人分） ※大さじは15 cc、小さじは5 cc、1カップは200 ccです。

福井県産 (○・×)	材料名	分量 (g 又は ml、大さじ○杯等)
○	新じゃがいも	中3個 (300 g)
○	新玉ねぎ	中2個 (300 g)
○	きぬさや	10枚 (20 g)
×	米油	大さじ1杯
○	豚バラ肉	200 g
×	A) 砂糖	大さじ2
×	A) 薄口しょうゆ	大さじ2
×	A) 本みりん	大さじ2
×	A) 水	1/2 カップ

3. 作り方

- ① ジャがいもはよく洗い皮付きのまま一口大、玉ねぎはくし形切りにする。  
きぬさやは筋を取る。
- ② フライパンに米油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、じゃがいもと玉ねぎを加えて中火で3分炒める。
- ④ ③にAを加え、落とし蓋をして中火で10分煮る。
- ⑤ 弱火にしてきぬさやを乗せ、5分煮る。
- ⑥ 汁気がなくなったら火を止め、常温になるまで冷まして味をしみ込ませる。
- ⑦
- ⑧

※上記枠におさまるようにご記入ください。

4. 調理時間 概ね ( 30 ) 分

## 5. アピールポイント

新じゃがいもを皮ごと使い、調味料を使い切り廃棄を少なくするよう工夫しました。  
薄口しょうゆを使い、食材の色が活きるよう仕上げました。

## 6. 応募者情報 ※ニックネーム以外は非公開

フリガナ	フクイ タロウ	住所	〒000-0000
氏名	福井 太郎		福井市〇〇町〇丁目〇番地
ニックネーム	福太郎	電話番号	090-1234-5678
年齢（任意）	（ 50 ） 歳	Eメール	abcde@fghij.ne.jp
コンテストを 知ったきっかけ （複数回答可）	<input checked="" type="checkbox"/> 直売所ポスター <input type="checkbox"/> 職場・学校のポスター <input type="checkbox"/> ふぁみーる <input type="checkbox"/> パレット <input type="checkbox"/> 知人の紹介 <input type="checkbox"/> JA ホームページ <input type="checkbox"/> インスタグラム <input type="checkbox"/> ラジオ CM <input type="checkbox"/> その他（ ）		

## 7. 写真添付

こちらに料理の写真を貼り付けてください

### 【注意事項等】

- ・記入漏れや不備がある場合は審査の対象外となることがありますのでご注意ください。
- ・応募期限は令和8年10月31日必着です。
- ・お預かりした個人情報は、本組合個人情報保護方針に基づき、厳正に管理いたします。
- ・応募いただいた時点で、本コンテストの開催要領をご理解いただき同意したものとみなします。

### 【応募方法】

- (1) 郵 送：〒910-0804 福井市高木中央2丁目4202番地  
福井県農業協同組合 園芸特産部 直売加工課 「レシピ応募」係 TEL：0776-54-0516
- (2) Eメール：[tyokubaikakou@ja-fukuiken.or.jp](mailto:tyokubaikakou@ja-fukuiken.or.jp)
- (3) LINE：JA福井県直売（公式アカウント） お友達登録はこちら  
上記(1)(2)(3)いずれかの方法でご応募くださいませ。

