

牛肉で! チーズで!

レパートリーを増やそう おうち時間オススメレシピ

北海道産の牛肉やチーズ、野菜がたっぷり。
親子で一緒においしい料理づくりに挑戦!



野菜も肉も楽しめる 牛肉の五菜巻き



材料(4人分)
牛肉の薄切り …… 400g いんげん …… 8本
長いも …… 70g 大葉 …… 適量
ニンジン …… 70g 塩・コショウ …… 適量
赤パプリカ …… 1/2個 油 …… 適量

作り方

- ① 長いも、ニンジンは皮をむき、細切りにする。パプリカはヘタを取り縦に細切りにする。いんげんはヘタと筋を取る
- ② ①の長さを切りそろえる
- ③ 鍋にお湯を沸かし、ニンジンといんげんをゆで、粗熱を取る
- ④ 牛肉を広げて、塩・コショウをふる
- ⑤ ③に大葉をのせ、野菜を並べて巻く
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べる。時々転がしながら焼き、肉に火が通ったら出来上がり

POINT 巻き終わりの方から先に焼き始めると、肉がくっついて崩れにくくなるよ

カリッ、ふわっ〜とろ〜 じゃがいものチーズガレット



材料(4人分)
じゃがいも(とうや) …… 350g オリーブオイル …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2弱 バター …… 10g
コショウ …… 少々 シュレッドチーズ …… 30g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄切りにしてから千切りにする。ボウルに入れ、塩・コショウをふりよく混ぜる
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し①を入れ、直径20cmほどになるようにフライ返しで表面を押し、形を整える
- ③ バター半量を周りに散らすように置き、ふたをして中火で3分ほど焼く
- ④ 裏返し、残りのバターを散らして、ふたをせずに3分ほど焼く
- ⑤ 表面にシュレッドチーズをのせ、ふたをして火を止める。チーズが溶けたら、好みの大きさに切り分ける

POINT 素材同士をくっつけるデンプン質が流れないように、じゃがいもは水にさらさないでね

JAバンク 北海道

おいしいもの
プレゼント
するぞう〜



この夏、子どもの笑顔を 記録に残しませんか?

子どもたちに「食」の大切さを伝えているJAバンク北海道では、『北海道農業応援!「記録に残したい」こどもフォトギャラリー』を実施中。食にまつわる子どもたちのかわいい「コマ」を投稿し、クイズに答えて、プレゼントを当てよう。

新型コロナウイルスの影響で、今年は例年とは異なる夏休みを過ごす家族も多いのではないだろうか。いつもと違う状況の中でも、たくさん体を動かして、いっぱいご飯を食べて、心と体を元気に保ち、成長させる子どもたちの姿は、変わらぬ姿にほほえましく、大人たちを元気づけてくれる。そんな子どもたちの写真を投稿し、クイズに答えて応募すると、すてきなプレゼントがもらえる企画があることをご存じだろうか。

次代を担う子どもたちに「食」の大切さを伝えようとする取り組み「JAバンク北海道が実施する、「北海道農業応援!「記録に残したい」こどもフォトギャラリー」がそれだ。この企画はJAバンク北海道のホームページを子どもたち

の明るい笑顔の写真で埋め尽くそうというもの。「おいしそうに食べている写真」「保護者と一緒に楽しく料理している写真」など、食にまつわる子どもたちの日常の「コマ」を投稿し、クイズに回答すると、抽選で道産の牛肉や乳製品をプレゼントしてくれる。2020年の夏の思い出づくりに、応募してみてもいい。詳細は左ページ下部を参照。

今回は、牛肉とチーズを使ったレシピも紹介。どちらも丈夫な体づくりに欠かせない良質なタンパク質やビタミン、ミネラルを豊富に含む優れた食材だ。ジャガイモやニンジンなどの野菜もふんだんに使っている。北海道のおいしくて栄養満点な食材を使って、ぜひ子どもと一緒に料理を楽しんで。

「記録に残したい」こどもフォトギャラリー 募集期間: 2020年7月1日(水)~8月31日(月)

お子様がおいしくご飯を食べている写真や、一緒に楽しく料理している写真を応募し、クイズにお答えください。抽選で北海道産牛肉または北海道産乳製品をプレゼントいたします。

●募集対象

北海道にお住まいの12歳(小学生)以下のお子様
※北海道限定企画につき、募集対象・賞品の発送は北海道在住の方に限らせていただきます。

●賞品

※賞品の選択はできませんので、あらかじめご了承ください。
事務局による自動抽選となります。当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

北海道産牛肉
……………100名様



※写真はイメージです

北海道産乳製品詰合せ
……………1400名様



※写真はイメージです

●応募方法

STEP1

JAバンク北海道のホームページからバナーをクリック!

STEP2

お子様の「おいしくご飯を食べている写真」や「一緒に楽しく料理している写真」を投稿!

STEP3

お名前、ご住所などの必要事項を入力!

STEP4

北海道農業に関するクイズにチャレンジ!

●応募締切

2020年8月31日(月) 23時59分

<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>

JAバンク北海道 検索

