



第18回広島県児童牛乳ポスターコンクール  
広島県牛乳普及協会長賞 最優秀賞

ぎゅうにゅう大好き



牛ズリ乳  
さが食せ  
ん大べい  
すた品  
いきりが  
っでし大  
もすてす  
あ いき  
り元まで  
が気す  
とモ 毎  
うり特日  
モにの  
りチん  
! ーだ



三次市立吉舎小学校3年  
りゅうおう まお  
龍王 真緒さん

第32回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

乳製品を使って湯来のこんにゃくの  
新たな食べかたを考えました。



“こんにゃくパン”

橋岡 あいさん  
(高校生)



- ★材 料(4人分)
- 牛乳……………300ml
  - バター……………32g
  - 強力粉……………100g
  - 塩……………4g
  - 砂糖……………36g
  - ドライイースト……16g
  - フキ……………20g
  - こんにゃく  
(湯来丸こんにゃく)  
……………40g
  - しそ……………4枚
  - 明太子……………20g

★作り方

- ①耐熱樹脂ボウルに牛乳とバターを入れ、ラップをかけずに、電子レンジ強(800W)で30秒加熱する。
- ②①を取り出して泡立て器でバターを溶かし、ドライイーストを加え、さらによく混ぜる。塩、砂糖、強力粉の1/3を加えて、滑らかに混ぜ合わせる。この時牛乳が人肌(40℃くらい)以上のときは冷ます。
- ③②に残りの強力粉を加えて箸で混ぜ合わせる。
- ④ぐるぐると箸で混ぜる。このときフキをみじん切りにしたものを加えて混ぜる。
- ⑤生地はクッキングペーパーをじかにかけて、電子レンジ弱(150~200W)で30秒加熱する。これで一次発酵終了。基本の生地がで上がる。
- ⑥発酵させたものを適当に分けておく。まな板の上に並べてクッキングペーパーとかたく絞ったぬれふきんをかけ室温に10分置く。
- ⑦打ち粉をしたまな板の上で生地をのばし、中にこんにゃくと明太子としそを入れて丸める。
- ⑧耐熱皿にクッキングペーパーを敷いて⑦を並べ、上にクッキングペーパーをかけ電子レンジ弱(150~200W)で30秒加熱する。
- ⑨クッキングペーパーごと天板に移し、上のクッキングペーパーにかたく絞ったぬれふきんをかけ室温に10分ほどおいて、1.5倍の大きさにふくらませ、二次発酵終了。
- ⑩200℃に温めたオーブンで8~10分焼く。

らくのうだよりに対するご意見、ご感想をお待ちしております。  
また、投稿記事、詩、短歌、川柳などもしどしどし応募ください。

投稿は本所又は [hr.bossoumu@celery.ocn.ne.jp](mailto:hr.bossoumu@celery.ocn.ne.jp) までメールでご応募ください。

本所	〒728-0023 三次市東酒屋町306番地の65	総務管理課 事業推進課 市乳販売促進課	TEL(0824)64-2071 TEL(0824)64-2072 TEL(0824)64-2077	FAX(0824)64-2233
西部事業所	〒731-1531 山県郡北広島町春木1425番地1		TEL(0826)72-2193	FAX(0826)72-4886
東部事業所	〒729-3431 府中市上下町上下1507番地4		TEL(0847)62-3060	FAX(0847)62-2394
みわTMRセンター	〒729-6614 三次市三和町羽出庭2992番地1		TEL(0824)52-3845	FAX(0824)52-3845
庄原TMRセンター	〒727-0016 庄原市一木町224番地3		TEL(0824)72-7844	FAX(0824)72-7844
高宮ミルクボーイ	〒739-1807 安芸高田市高宮町羽佐竹438番地6		TEL(0826)57-0331	FAX(0826)57-1615
久井倉庫	〒722-1304 三原市久井町江木1214番地		TEL(0847)32-6202	FAX(0847)32-6202
福山倉庫	〒720-0003 福山市御幸町森脇1047番地1		TEL(084)955-0526	FAX(084)955-4586
ミルクファームHARU	〒727-0004 庄原市新庄町291番地1 (食彩館しょうばらゆめさくら内)		TEL(0824)75-4514	FAX(0824)75-4801

ひろらくモーモー  
FAX情報サービス  
(0824)64-1510  
情報メニュー番号“0000”

ミルクファーム HARU  
〒727-0004庄原市新庄町291-1  
(食彩館しょうばらゆめさくら内)  
TEL:0824-75-4514 FAX:0824-75-4801  
Email:hr-haru@deluxe.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://hiroraku.or.jp>

ひろらく

検索