



第17回広島県児童牛乳ポスターコンクール  
広島県酪農協会長賞

ぎゅうにゅう大すき



ぼくは、牛乳が大好きです。牛乳をのむと体がスッキリするしおいしからです。牛乳をのんで、ほねをじょうぶにしたいです。



庄原市立庄原小学校3年  
くろだ はるひこ  
黒田 晴彦くん

第32回

ミルククッキングコンクール



最優秀賞

乳豆腐(カッテージチーズ)の水分を軽く絞ることで調味液と馴染みます。パインの酸味、野菜が乳豆腐と合っており、我が家の人気一品です。



“乳豆腐ときのこの彩り和え”

大中 久子さん  
(会社員)



★材 料(4人分)

- |                  |         |           |          |
|------------------|---------|-----------|----------|
| 牛乳               | 500ml   | 生おから      | 30g      |
| 酢                | 大さじ3    | すし酢       | 大さじ1と2/3 |
| パインアップルスライス(缶詰め) | 2枚      | プレーンヨーグルト | 大さじ1     |
| 蓮根               | 80g(正味) | レモン絞り汁    | 大さじ2/3   |
| 生しいたけ            | 80g     | ハチミツ      | 小さじ1/4   |
| エリンギ             | 80g     | 油         | 大さじ1     |
| しめじ              | 1個      | ハーブソルト    | 少々       |
| パプリカ(赤)          | 1/4個    |           |          |
| ピーマン             | 1個      |           |          |

★作り方

- 牛乳を沸かし酢を入れて凝固させ乳豆腐を作り冷やしておく。
  - パインは8mm~1cm角。蓮根は皮をむき、5~8mm角に切り水にさらしザルにあげる。生しいたけ、エリンギは1cm角、しめじは石づきを取り3等分くらいに切る。パプリカ、ピーマンは粗切りにする。
  - おからは乾煎りにする。
  - ④は混ぜ合わせる。
  - フライパンに油大さじ1を熱し、蓮根ときのこを炒め、蓮根の色が変わったらハーブソルトを振り炒めてパプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ①の乳豆腐、③のおから、パインと共に④に入れ優しく混ぜ合わせる。  
○ホエーに鶏ガラスープを加え薬味を加えて卵スープを添えます。

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、川柳などもしどしご応募ください。

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	TEL(0824)64-2071	FAX(0824)64-2233
		事業推進課	TEL(0824)64-2072	
		市乳販売促進課	TEL(0824)64-2077	
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