



ぎゅうにゅう大すき

第19回広島県児童牛乳ポスターコンクール
最優秀賞



た ひ ま
い げ い ほ
で か が に く
た う ち は
の い の み ギ
し て み ギ
い お ま す り
ひ い い っ に
す。 い。 の ろ
ん に た ー か
た っ し 大
み ろ す
い じ



三次市立神杉小学校1年
ふだば こうん
札場 光雲くん

第33回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

“ミルク坦々春雨”

豆板醤やラー油で辛いのですが、牛乳もたくさん使っているので、とてもマイルドになります。牛乳のくさみがなく、苦手な人でも食べられると思います。春雨は中華めんより重くなく、あっさり食べることができます。



町田 唯さん(高校生)

- ★材 料(4人分)
- 牛乳……………1200ml (肉みそ)
 - (麺) ひき肉……………200g
 - 春雨(乾) ……140g(みそ・豆板醤・酒 ……適量)
 - (スープ) ★みりん・生姜・ニンニク
 - 牛乳……………1200ml (トッピング)
 - みそ……………大さじ4 もやし
 - めんつゆ……………大さじ4 白ネギ
 - 豆板醤……………大さじ1 コーン
 - ぼま……………大さじ2
 - ラー油……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ2

★作り方

- 〔下ごしらえ〕
もやしは茹でる。白ねぎは白髪ねぎにする。ごまはすつておく。
- 〔肉みそを作る〕
フライパンに油をひいて生姜・ニンニクを炒めて、ひき肉・調味料★を入れて炒める。
- 〔スープ・麺(春雨)〕
①鍋に牛乳を入れ少し温めてみそ・めんつゆを入れる。
②春雨を入れる。
③ラー油と豆板醤を入れ、ごまを入れる。
- 〔トッピング〕
肉みそを真ん中にたっぷりおき、周りにもやし、コーン、白髪ねぎを盛りつける。

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ご応募ください。

投稿は本所又は 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
事業推進課 TEL(0824)64-2072
市乳販売促進課 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
東部事業所 〒729-3431 府中市上下町上下1507番地4
みわTMRセンター 〒729-6614 三次市三和町羽出庭2992番地1
庄原TMRセンター 〒727-0016 庄原市一木町224番地3
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
久井倉庫 〒722-1304 三原市久井町江木1214番地
福山倉庫 〒720-0003 福山市御幸町森脇1047番地1
ミルクファームHARU 〒727-0004 庄原市新庄町291番地1
(食彩館しよぼらゆめさくら内)

TEL(0826)72-2193 FAX(0826)72-4886
TEL(0847)62-3060 FAX(0847)62-2394
TEL(0824)52-3845 FAX(0824)52-3845
TEL(0824)72-7844 FAX(0824)72-7844
TEL(0826)57-0331 FAX(0826)57-1615
TEL(0847)32-6202 FAX(0847)32-6202
TEL(084)955-0526 FAX(084)955-4586
TEL(0824)75-4514 FAX(0824)75-4801

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

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”



ホームページアドレス <http://hiroraku.or.jp>

ひろらく 検索