



第19回広島県児童牛乳ポスターコンクール
牛乳普及協会長賞



と私は私の
くは、家では、
に、ココアやみんなよく
好きです。やミルクティ牛乳を
が、ーにして飲むのが。

ぎゅうにゅう大好き



三次市立三良坂小学校3年
むらかわ ことみ
村川 琴美さん

第33回 ミルククッキングコンクール



優秀賞

“アスパラとじゃがいものドリア風塩麹グラタン”

鶏もも肉を自分で作った塩麹に20分程漬けて柔らかくした上に、味つけも塩の代わりに塩麹を使い減塩にしたこと、ドリアだったらご飯を下にく所を、じゃがいもにして、野菜を少しでも取り入れることが出来るようにしました。



藤友 捺緒さん(高校生) ★作り方



★材 料(4人分)

- 牛乳……………480ml
- 鶏もも肉……………200g
- アスパラ……………120g
- じゃがいも……………400g
- たまねぎ……………200g
- マカロニ……………200g
- とろけるチーズ……………4枚
- 小麦粉……………大さじ2
- 塩麹……………適量
- こしょう……………適量
- パセリ……………適量

- ①鶏もも肉を塩麹に20分程度漬けておく。じゃがいもを竹ぐしがささるくらいまでゆでておく。
- ②アスパラを一口大に切り、お湯でゆがく。マカロニもお湯でゆがく。
- ③フライパンに一口大に切った鶏肉、スライスした玉ねぎ、アスパラ、マカロニを入れ、塩麹、こしょうをしてよく炒める。
- ④小麦粉を全体にふり、粉がしっとりするまで炒める。
- ⑤牛乳を鍋肌から少しずつ入れて、ダマができないように混ぜていく。ソースはゆるめがいい。
- ⑥ゆでたじゃがいもをつぶす。
- ⑦グラタン皿につぶしたじゃがいもを下にしき、⑤を入れ、チーズをのせて焼く。
- ⑧きれいに焼き色がつき、パセリをのせれば完成。

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 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

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

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