



第19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会長賞

ぎゅうにゅう大好き



三次市神杉小学校1年
こうげんじ みお
光源寺 泉和さん

第33回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

牛乳や野菜を多く使ってバランスの良い料理にしました。外はパリッと中はトロツとしてとてもおいしい一品です。



“牛乳春巻”

平岡 涼香さん (高校生)



★材 料(4人分)

牛乳	120ml	たけのこ	75g
バター	15g	コーン	75g
チーズ	108g (6枚分)	えのきだけ	1袋
海老	150g	長ねぎ	30cm
いか	150g	にら	1/2本
卵白	小さい1個	スープ	240ml
片栗粉	適量	春巻の皮	15枚
塩・胡椒	少々	牛乳	200ml
サラダ油	大さじ3	酒・砂糖	小さじ3

★作り方

- ① 海老・いかは一口サイズに切り、卵白、片栗粉でからめ、塩・胡椒で味を付けサラダ油で炒めておく。
- ② たけのこを細切りにして茹でておく。
- ③ ①②を鍋に入れ、さらにえのきだけ・長ねぎ(みじん切り)・にら・スープ・牛乳・酒・砂糖・胡椒を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を作り③の中に入れ、とろみをつける。
- ⑤ 春巻きの皮で④とチーズを包む。
- ⑥ 揚げ油で、きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

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
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 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