



第19回広島県児童牛乳ポスターコンクール
広島県酪農業協同組合長賞

ぎゅうにゅう大すき



牛乳が苦手な人は、ニチュウーヤホットケーキなど料理に使って、牛乳の栄養をたくさん取り入れれば良いと思います。



広島市立牛田新町小学校6年

繁山 瑠那さん

第33回

ミルククッキングコンクール



優良賞

洋風パルミジャーノチーズソースかけ
OKONOMIYAKI!!

茹でたパスタはからまるため、油を加えるとかまりがとれる(大さじ1~2)。卵の上に本体を乗せる前に、本体の横から空気を入れ、むらすと熱がまわりやすい。お好み焼きの粉を使っているので、ねぎすが必要がない!!

ポイント



野坂 卓幹さん(高校生)

★作り方

- ① ボールで牛乳とお好み焼きの粉をとりみがでるまで混ぜる。
- ② 鉄板に生地をうすく丸くのばし、千切したキャベツ・天かす・もやしと切った大葉を少量、切って種をぬいた梅とベーコンを順に乗せて生地をすこしかけてひっくり返し、下から熱を通す。
- ③ パスタを茹でる。茹で汁は、後でソースに使うため残しておく。
- ④ 鉄板でパスタをほぐし、本体をその上に乗せる。
- ⑤ 卵を本体の横で割り、うすく丸くのばし、その上に本体を乗せる。ひっくり返して本体は完成。

【ソースの作り方】

- ① フライパンにバターを入れ、溶かしてから小麦粉を加えて炒める。牛乳と茹で汁を加え混ぜる。
- ② すりおろしたチーズを加え、混ぜたら完成。

【盛りつけ】

切ったトマトとパセリを乗せたら完成。



★材 料(4人分)

牛乳	250ml	天かす	適量
バター	50g	もやし	200g
小麦粉	20g	大葉	2枚
ミニトマト	4個	うめ	3個
パセリ	適量	卵	4個
お好み焼きの粉	200g	パスタの茹で汁	350g
キャベツ	300~400g	パルメザンチーズ	80g
パスタ	200g	胡椒	少々
ベーコン	10~20枚		

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
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 (食彩館しょうばらゆめさくら内)

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

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