



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

ぎゅうにゅう大好き



にわに牛がいて毎日大すぎな牛に
うがいつぱいのめるといいなと思
ってかきました。牛さん、いつもお
いしさと元気をありがとう。



三次市立神杉小学校2年

大槻 星歌さん

第33回

ミルククッキングコンクール



優良賞

鍋で手軽に作れます。
とろけたチーズがアツアツの卵液にな
じんだ。口あたりのよい一品です。

ここポイント



チーズがとろとろ洋風茶碗蒸 村山 琴美さん(高校生)



★材 料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ① 牛乳……………200ml | バター……………30g |
| 生クリーム……………30g | たまねぎ……………1/4個 |
| スキムミルク……………30g | しめじ……………1/2パック |
| 水……………100ml | グリーンアスパラガス…2本 |
| スープの素…小さじ2 | ハム……………2枚 |
| | 卵……………2個 |
| | 黒胡麻……………少々 |
| | サラダ油……………小さじ1 |
| | チーズ……………2切れ |

★作り方

- ① たまねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。グリーンアスパラガスは4cm長さに切り、ハムは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、バター、①を順に加えて炒め冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を割り入れてほぐし①を混ぜる。
- ④ 茶碗蒸しの器に、②を分けて入れ、チーズを1切れずつ入れて③を半量ずつ注ぐ。
- ⑤ 鍋に水を入れて火にかける。
- ⑥ 沸騰したら火を止めて④を入れる。少しずらして鍋にふたをし弱火で8～15分蒸す。

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 TEL(0824)72-7844 FAX(0826)57-0331
TEL(0847)32-6202 TEL(0847)32-6202 FAX(0847)32-6202
TEL(084)955-0526 TEL(084)955-0526 FAX(084)955-4586
TEL(0824)75-4514 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