



第20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

わたしは、ぎゅうにゅうをのんで大きくなります。これからは、ぎゅうにゅうをのんで大きくなりたい。

ぎゅうにゅう大好き



庄原市立東城小学校1年  
ふじわら みお  
藤原 実央さん

第34回 ミルククッキングコンクール



優秀賞

いちじく  
無花果ドーナツ〜スムージーを添えて〜

大竹産の無花果とたっぷりの乳製品を組み合わせ、さわやかで元気な朝食をイメージして作りました。米粉のもっちり感と無花果のプチプチ感の二つの食感が楽しめます。

ここがポイント



ふじさと  
藤里 あすかさん(高校生)



★材 料(4人分)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 生乳……………200ml   | 〔無花果スムージー〕       |
| バター……………60g    | 冷凍無花果……………4個     |
| 生クリーム……………80ml | はちみつ……………大さじ1    |
|                | 広島レモン……………1/2個   |
|                | 〔無花果サラダ〕         |
| 〔ドーナツ〕         | 無花果……………2個       |
| 無花果…2個+砂糖…15g  | レタス……………1/2個     |
| たまご……………1個     | カッターチーズ…大さじ2     |
| 砂糖……………80g     | かいわれ……………10g     |
| 米粉…70g+薄力粉…30g | ドレッシング           |
| ベーキングパウダー…小さじ1 | (わさび、マヨネーズ、しょうゆ) |
| 〔トッピング〕        |                  |
| ホワイトチョコレート…50g |                  |
| ドライ無花果……………20g |                  |

★作り方

- 〔無花果ドーナツ〕
- ① 無花果は皮をむいて1cmのさいの目切り。耐熱ボールに入れて砂糖をまぶして水分が出てきたら、レンジで1分加熱する。
  - ② バターはレンジで溶かしておく。
  - ③ ボールにたまごと砂糖を入れ、泡立て器で少し白っぽくなるまで混ぜる。さらに生クリームを加えて混ぜる。
  - ④ ③にふるいながら米粉と薄力粉、ベーキングパウダーを加え、軽く混ぜる。②のバターを加え混ぜる。さらに①の無花果を加え、軽く混ぜる。(生地を20分寝かせるとよい)
  - ⑤ ④の生地をドーナツメーカーに流し入れる(8分目程度)。ふたをして焼き上げる。
- 〔トッピング〕
- ① ホワイトチョコレートを湯せんする。ドライ無花果は小さくカットする。
  - ② 焼きドーナツにチョコレートをコーティングし、ドライ無花果をのせる。
- 〔無花果スムージー〕
- ① 凍らせた無花果をカットし、ミキサーに入れる。
  - ② 牛乳とはちみつを加えてミキサーにかける。
  - ③ レモンをしばって出来上がり。
- 〔無花果サラダ〕
- ① レタス、無花果をカットし、カッターチーズとカイワレをトッピングし、ドレッシングをかけて出来上がり。

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、川柳などもどしどしご応募ください。

投稿は本所又は [hr.bossoumu@celery.ocn.ne.jp](mailto: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 T M R センター	〒729-6614 三次市三和町羽出庭2992番地1
庄原 T M R センター	〒727-0016 庄原市一木町224番地3
高宮 ミルク ポーイ	〒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	FAX(0824)64-2233
事業推進課	TEL(0824)64-2072	
市乳販売促進課	TEL(0824)64-2077	

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:0824-75-45 14 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