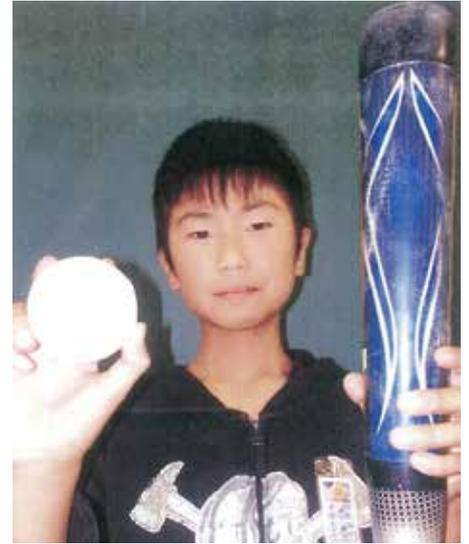


# ぎゅうにゅう大すき



ぼくは、三年生の時から野球をやっています。毎日牛乳を飲むようにしています。これからは、毎日牛乳を飲んで力をつけていきます。



呉市立昭和北小学校6年  
はんだ だいし  
半田 大志くん

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長賞

## 第34回 ミルククッキングコンクール



優良賞

リゾットを牛乳でまろやかに炊きあげ、野菜と湯来の特産品のこもちこんにやく（ししゃものたまごで歯ごたえがいい）を使い、食感が楽しいリゾットを作りました。



湯来風リゾット

はらだ ことみ  
原田 琴美さん（高校生）



### ★材 料(4人分)

- 牛乳……………200ml
- バター……………10g
- 米……………160g
- グリーンアスパラガス……2本
- グリーンピース……30g
- 玉ねぎ……………40g
- パルメザンチーズ…大さじ1
- 白ワイン……………大さじ2
- チキンスープ…400ml
- オリーブオイル……10g
- こもちこんにやく…40g
- 塩、こしょう……少々

### ★作り方

- ① グリーンアスパラガスは4cmの長さの斜め切りにし、グリーンピースとともに熱湯でサッと下ゆでする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら米を洗わずに加え、透き通るまで炒めたら、白ワインを加えて煮つめる。チキンスープと牛乳を半分ほど加えて炒め、スープが少なくなったらつぎ足しながら15分ほど煮る。
- ④ ③に①を加え、塩、こしょうをして味を調える。チーズとバターを加えて、ひと混ぜしたら器に盛る。好みにチーズをふりかける。

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	庄原市一本町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 (食彩館しょうぼらゆめさくら内)

総務管理課	TEL(0824)64-2071
事業推進課	TEL(0824)64-2072
牛乳販売促進課	TEL(0824)64-2077

FAX(0824)64-2233

ミルクファーム **HARU**  
〒727-0004庄原市新庄町291-1  
(食彩館しょうぼらゆめさくら内)  
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



らくのうだより **広島** 2014年(平成26年)4月(No.241)