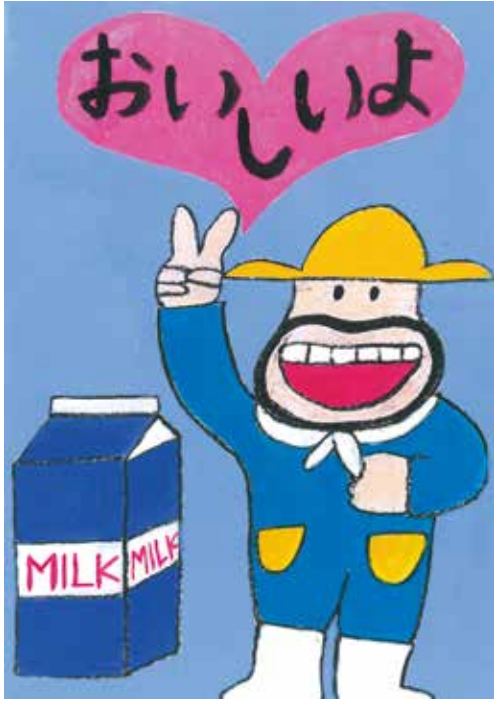


ぎゅうにゅう大すき



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

私は、いつまでも健康で強い体でいるために、毎朝牛乳を飲んでいきます。毎日の牛乳を飲んでも、健康で強い体でいるために、毎朝牛乳を飲んでいきます。毎日の牛乳を



庄原市立口北小学校4年
くまがい ゆうか
熊谷 優花さん

第34回 ミルククッキングコンクール



優良賞

広島風ポテトdeお焼き

じゃがいもにスキムミルクを混ぜる事で味のコクとカルシウムUP。
衣にちりめんじゃこ、干しえびをつけて、食感もよくなります。

ここがポイント



おおくら ゆみ
大倉 由美さん (フリー栄養士)



★材料(4人分)

- バター.....20g
- スキムミルク.....20g
- じゃがいも.....500g
- 広島菜本漬.....100g
- 豚ひき肉.....100g
- ちりめんじゃこ.....30g
- 干しえび.....30g
- 卵白.....1個
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 豆板醤.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ2

★作り方

- ① じゃがいもはレンジにかけて皮をむいてつぶし、スキムミルクを混ぜる。
- ② 豚ひき肉は、しょうゆ、砂糖、酒、豆板醤をもみこんでおく。
- ③ ②のひき肉を炒めて、みじん切りにした広島菜本漬を加える。
- ④ ①を12等分にして、中心に③をいれて包む。
- ⑤ 卵白をつけて、ちりめんじゃこ、干しえびを各6個ずつまぶす。
- ⑥ フライパンに油とバターをしいて、⑤を両面焼く。

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ご応募ください。

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	FAX(0824)64-2233
事業推進課	TEL(0824)64-2072	
牛乳販売促進課	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)5月(No.242)