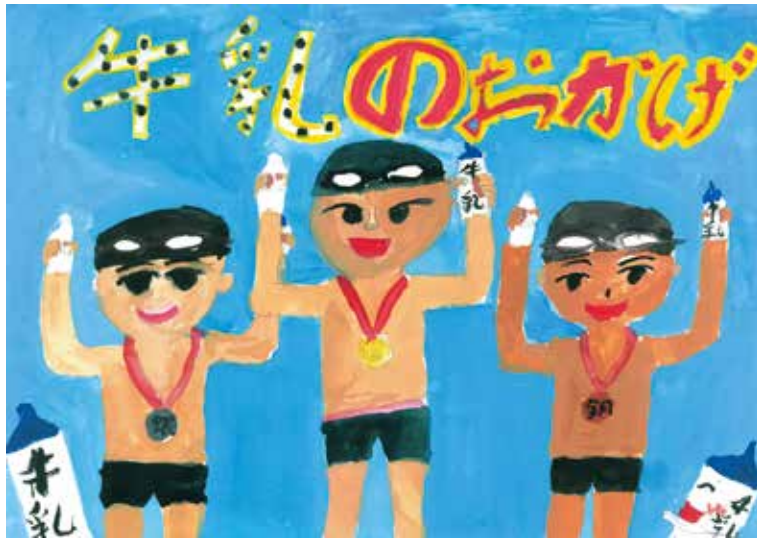


ぎゅうにゅう大すき

第20回広島県児童牛乳ポスターコンクール 広島県酪農協会会長賞



わたくしは、運動があまり得意ではありません。大好きな牛乳をのんで得意なスポーツがぶえるようになってたいです。



庄原市立八幡小学校5年
よしかわ こゆき
吉川 小夕紀さん

第35回 ミルククッキングコンクール



最優秀賞

ソースの中に酒かすを入れ甘みをプラスした。
広島（小河原）特産の九角形のオクラとミニトマトで彩りよく盛りつけた。

ここがポイント



ミルクビーフン～酒かす風味～

のむら さき
野村 咲希さん (高校生)



★材 料(4人分)

- 牛乳……………600ml
- バター……………80g
- オクラ……………適量
- ミニトマト……………4個
- キャベツの葉……………8枚
- ツナ缶……………4缶
- ビーフン……………4袋
- 酒かす……………80g
- 小麦粉……………大さじ4
- ブラックペッパー……………適量
- 塩こしょう……………小さじ4
- じゃがいも(安芸津産) ……2個

★作り方

- ① じゃがいもをうすく切り、たんざく切りにして茹でる。
- ② キャベツの葉をさっと茹でる。
- ③ ビーフンを茹で時間より1分早く茹でる。
- ④ フライパンにバター20gを弱火でとかし、その中に小麦粉を入れる。
- ⑤ ④の中に酒かす80gを入れ、少しづつ牛乳をいれのばす。
- ⑥ ソースの中に、塩こしょうを入れ混ぜたら、じゃがいも、キャベツ、ツナ、ビーフンを入れる。
- ⑦ 混ぜ合わせたら、皿に盛る。
- ⑧ オクラ、ミニトマトを上のにせ、ブラックペッパー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
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)
庄原倉庫	〒727-0016 庄原市一木町224番地3

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	

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(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



らくのうだより **広島** 2014年(平成26年)9月(No.246)