



## 第21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

牛乳や乳製品のおかげで、元気になってほしい。笑顔になってほしい。そんな願いをこめて、ポスターをかきました。



広島市立牛田新町小学校6年  
ひらた さゆり  
平田 紗友理さん

### 第35回 ミルククッキングコンクール



優秀賞

牛乳、小松菜、ちりめんではカルシウムがたくさんとれます。ジューシーなタコとモチモチしたおもちの食感、爽やかなレモンクリームが良くあいます。広島県の特産品をぎゅぎゅっとつめました。



### ぎゅぎゅっと広島グラタン

さたけ りな  
佐竹 利菜さん (高校生)



#### ★材料(4人分)

- 牛乳……300ml
- バター……20g
- ★生クリーム…100ml
- 玉ねぎ(中)…1玉
- 厚切りベーコン…4cm
- ★小麦粉…大さじ3
- ★レモン(皮・汁)…1個
- ★水……大さじ3
- ★塩こしょう…少々
- おもち……4個
- 小松菜……1束
- ちりめん……20g
- ごま油…大さじ1
- とろけるチーズ…4枚
- ゆでだこ……50g

#### ★作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、厚切りベーコンは角切りにしてバターで炒める。
- ② 小松菜は茹でた後、1口サイズに切る。
- ③ タコも1口サイズに切る。
- ④ ちりめんはごま油で炒めてカリカリにする。
- ⑤ レモンは皮のみをすりおろし、果汁を絞り水と合わせる。
- ⑥ ①に★の材料を順に入れ炒め、とろみがついたら火を弱火にする。
- ⑦ おもちを4等分にし180℃の油でふっくら揚げる。
- ⑧ 器にバターを塗り、⑥と小松菜、タコ、おもちを入れ、その上にチーズをのせる。その上に④のをせ、200℃に予熱したオーブンで約10分、様子を見ながら焼く。

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
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
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)
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
事業推進課	TEL(0824)64-2072
市乳販売促進課	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://hioraku.or.jp>

ひろらく

検索



らくのうだより **広島** 2015年(平成27年)2月(No.251)