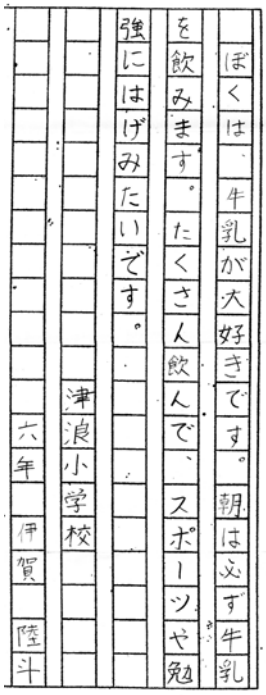
ぎゅうにゅう大すき

第21回広島県児童牛乳ポスターコンクール
広島県酪農農協会長賞


ぼくは、牛乳が大好きです。朝は必ず牛乳を飲みます。たくさん飲んで、スポーツや勉強にはげみたいです。

津浪小学校　六年　伊賀　陸斗

安芸太田町立津波小学校6年
伊賀（いが）　陸斗（りくと）くん

第35回 ミルククッキングコンクール

優秀賞

ホエーには牛乳の栄養が入っているので、ホエーを使うことにより牛乳本来の栄養を摂取できる。

ここがポイント POINT

キノコと小松菜のカッテージピザ

山下（やました）　楓雅（ふうが）さん（高校生）

★材　料（4人分）

牛乳……800mℓ　フランスパン
バター……50ｇ　ブラックペッパー
卵……2個　オリーブオイル
しめじ……1袋　油
小松菜……1束　しょうゆこうじ
レモン……2個半
ベーコン…1パック

★作り方

① 牛乳 800 mℓを鍋で強火で混ぜながら 5 分間温めて、温めたものにレモン 2 個半分の果汁を加えながら混ぜる。
大きめのボウルに冷水を入れ、鍋をつけて冷ます。
② ザルにクッキングペーパーをひき、冷ました牛乳を入れて、クッキングペーパーで包み水をしぼる。ホエーはボウルにとっておく。
③ キノコ、小松菜、ベーコンを小さく切り、熱したフライパンに油とバターをひいて炒める。
味付けにブラックペッパーと、しょうゆこうじを適量入れる。
④ ボウルに卵 2 個とホエー 200ｇを入れて、7cm 厚に 8 つに切ったフランスパンをつけて、両面に焼き目がつくまで焼く。
⑤ ④の上に②で作ったカッテージと、③で作った具を乗せて、バジルとオリーブオイルをかけて完成。

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 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
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

西部事業所	〒731-1531	山県郡北広島町春木1425番地1	TEL(0826)72-2193　FAX(0826)72-4886
東部事業所	〒729-3431	府中市上下町上下1507番地4	TEL(0847)62-3060　FAX(0847)62-2394
みわTMRセンター	〒729-6614	三次市三和町羽出庭2992番地1	TEL(0824)52-3845　FAX(0824)52-3845
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	TEL(0826)57-0331　FAX(0826)57-1615
久井倉庫	〒722-1304	三原市久井町江木1214番地	TEL(0847)32-6202　FAX(0847)32-6202
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）	TEL(0824)75-4514　FAX(0824)75-4801
庄原倉庫	〒727-0016	庄原市一木町224番地3	

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

発　行／広島県酪農業協同組合　〒728-0023　三次市東酒屋町306番地の65　☎0824(64) 2071　編集発行人／西中　晃　毎月25日発行
印　刷／シンセイアート株式会社　〒727-0004　庄原市新庄町88-58(庄原地区工業団地)　☎0824-72-7890(代)