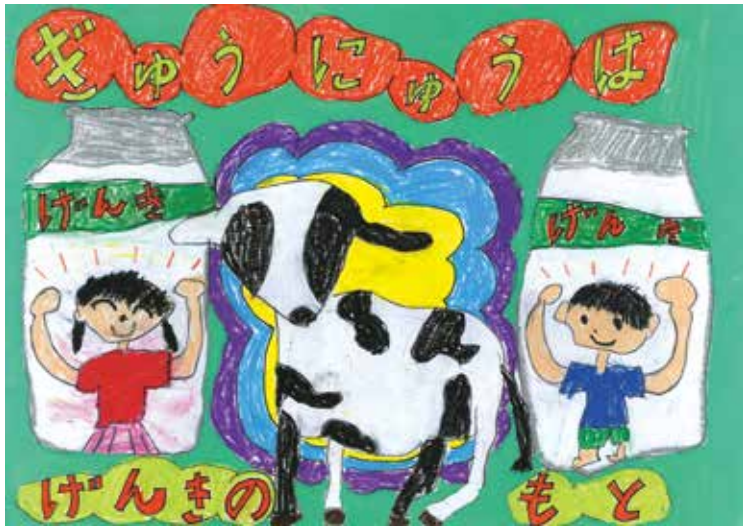


ぎゅうにゅう大すき

第23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



わたしは、ぎゅうにゅうのむしバワイか
出て、すぐげんきになります。これから
まい日ぎゅうにゅうをのんでおいにちゃん
たいにげんきに大きくなりたいたいです。



呉市立白岳小学校1年 (現在2年)
はらもと
原本 ころろさん

第37回 ミルククッキングコンクール



優良賞

冷や汁は、地元の府中みそと牛乳を合わせることで、牛乳がよりクリーミーになりました。付け合わせを変えたと中華風や和風にアレンジ出来るうえに、ぶっかけやつけ麺にして2度味を楽しむことも出来ます。家族みんなでわいわいと麺を打ちながら、好みの味の冷や汁を作れます。麺にスキムミルクを入れ、カルシウムを倍増しました!!
具たくさんで、夏バテしやすい季節に、水分と栄養をしっかりと補給出来る、優れた料理です。



ミルク冷や汁～担々麺ぶっかけ風 & あさりつけ麺風～

とみなが
富永 あずみさん(高校生)



★材 料(4人分)

- 牛乳.....600ml
- スキムミルク.....45g
- みそ.....大さじ3.5
- 挽き肉.....300g
- あさり.....400g
- 豆板醤.....大さじ2
- ミニトマト.....10個
- きゅうり.....1本
- もやし.....150g
- ごま.....少々
- 大葉.....5枚
- しょうが.....1かけ
- さけのフレーク.....大さじ4
- すりごま.....少々
- 塩.....小さじ1/2
- 小麦粉(薄力粉).....255g
- 塩のま湯.....102g
- ゆめ.....大さじ1/3
- 酢.....小さじ2/3強

★作り方

〈冷汁の作り方〉

- ① ボールに味噌と塩を入れ、牛乳を加えて溶きのぼす。
- ② フライパンで挽き肉を炒め、豆板醤で味付けをする。味噌を少々加える。
- ③ あさりで酒蒸しをする。だしと剥き身に分ける。
- ④ きゅうり、大葉、しょうがを千切りにする。
- ⑤ もやしは、さつと茹でる。ミニトマトは半分切る。
- ⑥ 麺をゆで、冷汁につけたり、ぶっかけにして食べる。

〈麺の作り方〉

- ① ボールに小麦粉、スキムミルクを入れて全体をかき混ぜる。
- ② 40℃くらいのお湯に塩(酢)を入れて、溶け残らないようによく混ぜる。
- ③ 粉に全体的にかかるように、②を回し入れる。指で混ぜながら、湯を全体に行き渡らせる。
- ④ ひとまとまりになったら、手のひらで生地をこねる。全体的につやが出てきたら、打ち粉をして40cm角になるようにのぼし、包丁で3mm幅に切る。
- ⑤ 沸騰したお湯で6分ゆでて冷水に取り、洗ってから皿に盛り付ける。

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
生産振興課 TEL(0824)64-2072
経営支援課 TEL(0824)64-2077 FAX(0824)64-2233

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 府中市上下町上下1507番地4
みわTMRセンター 〒729-6614 三次市三和町羽出産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
(食彩館しよばらゆめくら内)
庄原倉庫 〒727-0016 庄原市一木町224番地3

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(0824)75-4514 FAX(0824)75-4801

ひろらくモーモー
FAX情報サービス
(0824)64-1510



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 2017年(平成29年)5月(No.278)