

# 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 広島県酪農業協同組合長賞



私は、牛乳が苦手でした。でも、毎日給食で飲んでいるとおいしいと思うようになりました。これからも飲み続けていきたいです。



東広島市立三津小学校4年  
(現在5年)  
よしだ あさ  
**吉田 麻紗さん**

### 第37回

## ミルククッキングコンクール



優良賞

野菜と肉が入っており、カルシウムもとれて、栄養バランスの良いクリームそうめんになっています。



### 「豚肉と野菜のクリームそうめん」

たなか  
**田中**

ゆうり  
**優里** さん(高校生)

#### ★材料(4人分)

- 牛乳.....1600ml
- バター.....52g
- そうめん.....6束
- にんじん.....1本
- しめじ.....1パック
- 豚肉.....250g
- サラダほうれん草.....1束
- 小麦粉.....32g
- コンソメ.....7g
- プチトマト.....1パック

#### ★作り方

- ① 水を沸騰させ、30秒間固めにゆでる。
- ② そうめんを冷気で洗い、ざるに上げておく。
- ③ にんじんの皮をむいて、短冊切りにする。
- ④ しめじの石づきをとっておく。
- ⑤ サラダほうれん草も洗って切っておく。
- ⑥ プチトマトも半分に切っておく。
- ⑦ 豚肉に塩こしょうをふっしておく。
- ⑧ 鍋にバターを入れ火にかけ、豚肉を炒める。
- ⑨ 豚肉の色が変わったら、にんじん、しめじを入れ、よく炒める。
- ⑩ 炒めたら、小麦粉をふり入れて炒め、牛乳を一度に入れて中火でゆっくりかき混ぜる。
- ⑪ とろみがついたら、コンソメを入れて、塩こしょうをする。
- ⑫ サラダほうれん草を入れて、かき混ぜる。
- ⑬ そうめんをクリームソースの中に入れて、混ぜ合わせる。
- ⑭ 皿に盛りつけて、プチトマトを周りにかざる。



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](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 府中市上下町上下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  
生産振興課 TEL(0824)64-2072  
経営支援課 TEL(0824)64-2077

FAX(0824)64-2233

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)6月(No.279)