

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 審査員特別賞



マステリウ
モテマをぼ
おーすのく
レキ、おは
し、ハコと、
いんーげき
アッパとん
すにーくら
おレガかにに
え、ッな



広島市立安東小学校1年
(現2年)

しげの あよと
重野 彩人さん

第38回

ミルククッキングコンクール



最優秀賞

ルーは、にんにく、しょうが、ガラムマサラの香りのきいたルーにしました。えのきで食感にインパクトを付けました。ライスは、サフランの香りとバター、白ワインのkokが味わえます。見た目はホワイトシチューのように見えますが、ミルクの白さ、まろやかさを生かしたカレーライスです。



「しろいかれーライス」

すえくに まゆ
末國 茉優さん(高校生)

★材 料(4人分)

- 牛乳.....600ml
- バター.....100g
- 生クリーム.....200g
- 小麦粉.....25g
- たまねぎ.....1玉
- にんにく.....2片
- えのき.....150g
- ガラムマサラ.....小さじ2
- 鶏もも肉.....200g
- しょうが.....10g
- りんご.....1個
- 米.....2合
- サフラン.....少々
- お湯.....100ml
- 白ワイン.....60ml
- パセリ.....少々
- 塩.....適量
- 味の素.....適量
- こしょう.....少々

★作り方

〈サフランライス〉

- ① サフランに湯をかける。
- ② 炊飯器にといだ米、白ワイン、①、バター(20g)を加え、2合の所まで水を足し炊く。

〈カレー〉

- ① たまねぎ、にんにく、えのき、しょうがをみじん切りにし、りんごはすりおろす。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えよく炒める。
- ④ 牛乳を一気に加え、ダマがなくなるまで混ぜながら加熱する。
- ⑤ ④をこしておく。
- ⑥ なべでにんにく、たまねぎ、しょうが、鶏もも肉を炒める。
- ⑦ ⑥が炒まったら、えのき、りんご、⑤、ガラムマサラの順で加える。塩、こしょう、味の素で味を整える。
- ⑧ ひと煮立ちさせて生クリームを加える。
- ⑨ 皿にサフランライス、カレーを盛りつけ、パセリを飾って完成



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

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)10月(No.283)