

ぎゅうにゅう大すき

第24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



ぼくは、牛にやうが大すき。まくて、のんだあと、もう一回のみたくなるよ。せが高くなるように、これからは毎日のみたいな。



三次市立三和小学校2年

ゆきまさ こうき
行政 昊輝さん

第38回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

牛乳の中にレモン汁を入れ、小麦粉とバターで、レモンベシャメルソースを作りました。レモン汁を入れることにより、さっぱりしたベシャメルソースが食べられます。レモン汁がポイントです。
リゾットの中には、レモンの皮、小松菜を入れました。さらに、レモンの香りが良く、健康に良いので入れました。
春巻き皮で包むことにより、洋食と中華が一度に楽しめます(リゾット&春巻き)。
1番のポイントは、牛乳にレモン汁を入れ、ベシャメルソースを作ったことです。相性抜群!! 召し上がっていただきたいです。



「レモンベシャメルリゾットの春巻き!!」 ひらおか ゆか
平岡 由圭さん(進徳女子高等学校)

★材 料(4人分)

- 牛乳.....250ml
- バター.....30g
- レモン (広島産)10g
- レモン汁.....40g
- 小麦粉.....10g
- 冷やご飯.....200g
- 小松菜.....15g
- パセリ.....少量
- 春巻の皮.....8枚
- お好みソース.....少量
- 油.....少量
- 水.....少量
- なんてん.....少量

★作り方

- ① レモンをしぼる。
レモンの皮を切る。
- ② 小松菜は洗い1cm くらいに切る。炒める。
(ソースを作る)
- ③ 小麦粉、バターを鍋に入れ、強で混ぜる。
- ④ 牛乳を沸騰させ、①のレモン汁を入れ混ぜる。
- ⑤ ④を③に入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に、ご飯、レモンの皮、小松菜を加えて、しっかり混ぜる。
少しします。
- ⑦ 春巻きの皮で、⑥のリゾットを包む。
※最初は一気にまく、最後はふんわりまく、空気が入り、サクサク。
- ⑧ 揚げ油できつね色になるまで揚げる。
※最後に一気に温度を上げると、油っぽくならないので良い。
- ⑨ お好みソース、パセリを添える。そして、なんてん、レモンを添える。
- ⑩ 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
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 2018年(平成30年)1月(No.286)