

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、生乳が大好きです。毎日、い
ばい飲んでいきます。
これからの、いばい牛乳、うを飲んでい
きたります。



庄原市立庄原小学校3年

なんば つかさ
難波 司くん

第38回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

オムライスの中のごはんに鮭フレークを入れて簡単に作れます。野菜と牛乳の旨味が加わったホワイトソースが鮭フレークとマッチしています。



「簡単！ホワイトソースの鮭入りオムライス」
まつだ まつだ りょうが
松田 凌河さん(安芸高等学校)

★材 料(4人分)

牛乳.....600ml
バター.....30g
ごはん.....600g
鮭フレーク.....100g
卵.....10個
玉ねぎ.....1個
にんじん.....1/2本
マッシュルーム.....50g
コンソメキューブ.....4個
小麦粉.....大さじ3
黒こしょう.....少々
パセリ.....少々

★作り方

- ① ごはんに鮭フレークを混ぜて皿に形を整えてのせておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎのうす切りと、にんじんのせん切りを炒める。
- ③ ②に牛乳とコンソメを入れ、小麦粉を入れる。トロミをつけて黒こしょうで味を整える。
- ④ 卵に牛乳を少し入れて混ぜる。それを焼いて丸めてふわふわにして①の上に乗せる。
- ⑤ ③のホワイトソースを④にかけ、パセリをふる。

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 FAX(0824)64-2233
経営支援課 TEL(0824)64-2077

東 部 倉 庫 〒729-3431 府中市上下町上下1507番地4
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
みわTMRセンター 〒729-6614 三次市三和町羽出庭2992番地1
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(0847)62-3060 FAX(0847)62-2394
TEL(0826)57-0331 FAX(0826)57-1615
TEL(0824)52-3845 FAX(0824)52-3845
TEL(0824)75-4514 FAX(0824)75-4801

ひろくモーモー
FAX情報サービス
(0824)64-1510



ホームページアドレス <http://hiroraku.or.jp>

ひろく

検索



らくのうだより 広島 2018年(平成30年)2月(No.287)