

ぎゅうにゅう大すき

第25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(最優秀賞)



も、ぼ
そ、毎くは
し、日、い
て、い、
指、牛
が、はも
高、い牛
く、牛乳
な、乳も
りを大
ま、飲好
す、もき
よ、うで
う、とす
に、思。
ゆ、いこ
い、ま、れ
す、か、ら
う



庄原市立庄原小学校4年

なんば つかさ
難波 司くん

第39回

ミルククッキングコンクール



優秀賞

ゆっくり弱火でキャベツを煮込む。たくさん野菜を入れることで色合いや栄養面を良くした。あまり味つけをせず、塩、こしょう、牛乳だけで味つけをした。



「野菜たっぷりホワイトロールキャベツ」

よねだ ももか
米田 百花さん (進徳女子高等学校)



★作り方

- ① キャベツを8枚ずつはがし、水で洗う。深めの鍋に葉を入れ、少し水を入れてふたをして、やわらかくなるまで蒸しゆでにして冷ます。
- ② 残ったキャベツ、ニンジン、玉ねぎをみじん切りする。しめじも好みの大きさに切る。
- ③ ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをして、②を入れて、肉のねばりが出るまで混ぜる。
- ④ 混ぜたら8等分に分けて①で蒸しゆでしたキャベツに入れて包み、つまようじで止める。
- ⑤ 深い鍋に、牛乳、塩、こしょうを入れ、④を入れて蒸す。
- ⑥ 片面を7分程度、弱火で煮込む。
- ⑦ 両面を煮込んだら、器に盛って、粉チーズをかけて完成。



★材 料 (4人分)

牛乳……………1,200ml
キャベツ……………1個
にんじん……………2/3本
玉ねぎ……………2個
しめじ……………1パック
ひき肉……………400g
塩……………2/4
こしょう……………大さじ2
粉チーズ……………適量

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)11月(No.296)