

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



て	ん	人	が	
ほ	食	も	乳	大
し	べ	乳	せ	す
い	て	せ	い	き
と		い	品	で
思	骨	品	が	す
い	を	を	に	乳
ま	強	た	が	せ
す	く	く	手	い
し	き	な		品



庄原市立庄原小学校3年

わたなべ ゆいり
渡邊 結莉さん

第39回

ミルククッキングコンクール



優良賞

ホワイトソースは、こげてしまわないように、弱火でゆっくり混ぜること。
チーズバーグは、焼いてる途中でチーズが出てきてしまわないように、しっかり生地で包むこと。



「ホワイトチーズバーグ」

いしはら れいや
石原 怜弥さん (進徳女子高等学校)



★材 料 (4人分)

(ホワイトソース)
牛乳……………500ml
バター……………50g
薄力粉……………50g
塩……………適量
こしょう……………適量
(チーズバーグ)
豚ミンチ……………580g
玉ねぎ……………2玉
卵……………4つ
とろけるスライスチーズ…8枚
パン粉……………80g
塩……………適量
こしょう……………適量

★作り方

- (ホワイトソース)
① 弱火でバターを溶かす。
② 溶けたバターに薄力粉を入れる。
③ ヘラで混ぜながら、しっかり炒める。
④ フツフツと気泡がわいてきたら一度火を止める。
⑤ ④に牛乳を入れて、弱火でゆっくり混ぜる。
⑥ すくい上げると、ソースがすじになるくらいのとろみがついたら、火をとめて、塩とこしょうを入れて混ぜる。
- (チーズバーグ)
① 玉ねぎをみじん切りにする。
② みじん切りにした玉ねぎを耐熱の容器に入れて、ふわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。
③ 3分たったら軽く混ぜて、もう一度電子レンジで3分加熱する。
④ 電子レンジから出した玉ねぎに触れるくらいまで冷ます。

- ⑤ 玉ねぎが冷めたら、ミンチと卵とパン粉と塩とこしょうを入れて、しっかり混ぜる。
⑥ スライスチーズを半分に折って、3等分に折る。
⑦ 生地を4等分にして、中にチーズを入れて丸める。
⑧ 中火でフライパンに油をひく。
⑨ 油がサラッとするまでフライパンを温める。
⑩ フライパンにハンバーグを入れる。
⑪ 1分ほど焼き、ひっくり返して、また1分ほど焼く。
⑫ 少し水を入れて蓋をする。
⑬ 弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
⑭ くしをさして、ちゃんと焼けているか確認する。

(ホワイトチーズバーグ)
① チーズバーグをお皿に入れて、その上にホワイトソースをかけて完成。

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 2019年(平成31年)2月(No.299)

発行/広島県酪農業協同組合 〒728-0023 三次市東酒屋町306番地の65 ☎0824(64) 2071 編集発行人/西中 晃 毎月25日発行
印刷/シンセイアート株式会社 〒727-0004 庄原市新庄町88-58(庄原地区工業団地) ☎0824(72) 7890(代)