

# MILK●JAPAN™ 12/12 sat

## in ひろしま 2015

牛乳を  
楽しく知ろう、  
おいしく試そう

12:00~17:00  
ゆめタウン廿日市 市民ホール  
廿日市市下平良2丁目2-1



始めませんか。  
乳和食で  
おいしい減塩。

### ミラクルミルクで、みるみる元気!

広島東洋カープ  
梵 英心選手トークショー

13:00~



限定100名様  
参加者募集!

料理家 小山浩子先生の  
「乳和食料理講習会」

梵選手も  
参加するよ!

14:00~



●まぜまぜミルク試飲会  
牛乳にカルピスを混ぜた「ミルクカルピス」など、  
大人気の「まぜまぜミルク」を召し上がれ。



その他にも、「バターふりふり体験」や「骨密度測定会」など盛り沢山! 素敵なプレゼントもご用意しています。

参加  
ご希望  
の方は

ハガキ、メールに住所・電話・氏名・参加ご希望の人数と年齢を明記のうえ、下記までご応募ください。  
応募多数の場合は抽選となります。 ●応募締切/平成27年12月4日(金)必着  
〒730-0051 広島市中区大手町5-4-8 (株)SPUコミュニケーションズ「ミルクジャパン事務局」info@spu-sola.jp  
※ご提供いただいた個人情報は、イベントの参加通知に利用させていただき、主催者及び事務局が適切に管理いたします。

### 乳和食ってなに?

塩分が多くなりがちな味噌や醤油ベースの和食に、「コク味」や「旨味」のある牛乳を加えることでだしを控え、おいしく食べながら塩分を減らすというミラクルな調理法のことです。

### さばのミルクみそ煮 魚の臭みが消え、身はふつくら。

【材料】(2人分)

- さば(2切れ/各75g)
- A:酒(大さじ2)・砂糖(大さじ1)・みそ(大さじ1)・赤唐辛子(1本、半分にして種を除く)
- 牛乳(100ml)

【作り方】

- ①鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- ②落とし蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。



小山先生の「乳和食料理講習会」では、  
この他にもたくさんの乳和食をご紹介します。

さあ、作ってみよう  
かんたんレシピをご紹介します!

主催/広島県酪農業協同組合 <http://hiroraku.or.jp/> 共催/広島県牛乳普及協会・中国生乳販売農業協同組合連合会 協賛/一般社団法人中央酪農会議