

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に
紹介したい商品など色々なご意見お待ちしております。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
2人の子供に飲ませたいので、
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
わたしは小学生です。R-1と
R-10を飲みたいです。R-10は
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

みんなの声
いつもミルクの味が好きです。特に
お砂糖の量が多いのが好きです。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。
お砂糖の量をもう少し増やして
くれると嬉しいです。よろしくお願いします。

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。
今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

みんなの声

.....
.....
.....
.....
.....

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたよりご感想)
お待ちしております(*^-^*)
匿名希望の方はペンネームを
記入下さい。お寄せ頂いた方
の中から毎月10名様に粗品
をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内
容を一部編集する場合がございますので、あらかじ
めご了承下さい。

ナジミのミルクだよ!

Vol.13

2016.4

有明乳業

TEL 0120-743-369



牛柄のナマケモノ
ナジミ/だよ!

ゴールデンウィーク休みのお知らせ

ゴールデンウィーク休みの為、4月29日と30日の配達日にまとめて
配達致します。誠に勝手ではあります但し宜しくお願い致します。
尚、本数など配達の変更がございましたら、ご連絡をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29 火・金曜の方へお届け 月・水・金曜の方へお届け	4/30 火・木・土曜の方へお届け
5/1 休み	5/2 休み	5/3 休み	5/4 休み	5/5 休み	5/6	5/7

通常火・金曜にお届けしている方は4/29に5/3の分まで配達します。
通常月・水・金曜にお届けしている方は4/29に5/2と5/4の分まで配達します。
通常火・木・土曜にお届けしている方は4/30に5/3と5/5の分まで配達します。

◎変更がある方は、裏側のメモへご記入いただき4月23日(土)までに牛乳箱にお出しください

今月のおすすめ

いきいきセサミン



125円
(税抜)

- ごま 800 粒分のセサミン
- まぐろ刺身一人前分の DHA&EPA

ゴールデンウィーク配送の変更はこちらへ

お名前

お電話

ご住所

変更のある方は、お届けの商品と本数をご記入ください

こまごま雑学 知ってた？知らなかった？ごまについてのあんなこと

おいしいごまの選び方

小粒なごまにも善し悪しはある。ごまの色と形は整っているほうがよい。これは栽培地で品種が統一されているかどうかを見るポイントにもなる。粒そろいが悪いごまは雑味や苦みが出やすいこともある。いりごまを選ぶときには、できるだけふっくらとして丸みを帯びたものがよい。

ごまと相性のいい食材は？

ごま×大豆で栄養価値UP!

ごまはいろいろな食材と一緒に食べることで、栄養を補足する効果が期待できる。たとえば、ごまと大豆と一緒に食べると良質のたんぱく質を摂取することができる。それぞれに含まれる必須アミノ酸のうち、互いに不足しているアミノ酸を補足しあい、栄養価値が高まるため。

ごまって国産でしょ？

いいえ、実はごまは99.9%が輸入なんです

国内に流通しているごまのほとんどが輸入品。おもな産地としては、トルコ、エジプト、中国、ミャンマー、ペルーなど、約30カ国。国内では、鹿児島県がもっとも生産量が多い。機械化できる部分が少なく、手間がかかるため、国内での生産はなかなか難しいのが現状。

ごまの保存法

抗酸化物質が多く含まれているごまは、酸化しにくい食材ではあるが、新鮮なものほど香りはよい。密封できる袋や瓶などに詰め替えて、湿気がなく涼しい場所に保存しておく。冷蔵庫で保存しておくといつまでも香りのよいごまが味わえる。すりごまにした場合はできるだけ早く使うこと。

サンプルチケット

今月のおすすめより

いきいきセサミン



※1家族1個とさせていただきます。
(有効期限:4月末日)

お名前

お電話

ご住所

熊八ごはん

監修 伊予

デコポンの器に、ムニエルにした熱々の鰯と、野菜、カマンベールチーズを盛り付け、デコポンの果汁ソースをかけた料理。47都道府県でいろんなものを食べましたが、八幡浜の魚はホントにうまい。特に佐田沖で獲れる鰯は「はな鰯」と呼ばれ、関鰯と同じものなんですヨ。

監修 森野 熊八



材料 (2人分)	分量
鰯	2尾
デコボン	2個
スナップエンドウ	6個
ミニトマト	6個
カマンベールチーズ	1/2個
ドレッシング	大さじ1(市販)
デコボン果汁	大さじ1~2
粒マスタード	大さじ1
小麦粉	適量
塩・コショウ	適量
バター	30g

作り方

- 鰯は皮の硬い部分をとって三枚におろし、骨をとっておく。
- スナップエンドウは、筋をとって塩茹でし、冷水にとって冷やし、水気をきっておく。
- ミニトマトは半分に切り、カマンベールチーズは食べやすい大きさに切っておく。
- デコボンは、上1/3を斜めにし、2/3のほうの果肉をくり抜き、裏面を両から外し、残りは絞っておく。
- 1の鰯に塩、コショウして小麦粉をつけ、フライパンにバターを入れて中火で加熱し、鰯を皮の面から先に、両面焼いておく。
- ボウルにドレッシングとデコボンの果汁、粒マスタードを入れて混ぜ、塩、コショウで味を調え、2のスナップエンドウ、3のミニトマトとカマンベールチーズ、4のデコボンの果肉を入れて和え、5の鰯と一緒に、4のくり抜いたデコボンに盛り付ける。
ドレッシングはおうちにあるものでOK!
イタリアンや和風のほうが、素材の色がきれいに出ます。



今日の明治食材



頭の運動 チャレンジクイズ

1	2	3		4A
		5		
6B			7	
8		9		
		10		C

タテ、ヨコのマスを埋め、A~Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。



タテのカギ

- 全身を映して見ることができる大型の鏡。
- 漢詩に対して、長歌・短歌・徒歌・片歌など日本の定型詩の総称。
- 縄文時代の遺跡から多く出土する素焼きの土製人形。埴輪ではない。
- お月様で餅をつく動物といえば？
- 商店で、置物などを染め抜いて店先に掲げる布。〇〇〇に脱押し。
- 子供が自分の願望が叶えられないときにこねる、わがままをいうこと。

ヨコのカギ

- 機密保護などのためにシステムに登録し、利用者の確認に用いる符号。合い言葉。
- 絵を描くことを職業とする人。絵描き。
- 言葉に旋律やリズムをつけて、声に出すもの。
- 日本の中世芸能で、舞踊と劇の要素を含んだもの。
- 陰暦5月頃に降り続く雨。梅雨。
- 穀類の粉をこねて丸め、蒸したり茹でたりした食品。「坊ちゃん」も総名。