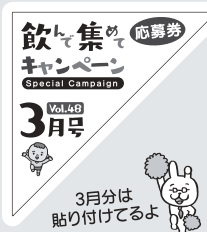


飲んで集めて キャンペーン Special Campaign 応募台紙

応募締切 **5月25日** 迄
賞品発送 **5月27日** 以降



ご記入のうえ、
宅配受箱の中へ
入れて下さい

お名前 _____ お電話 _____

ご住所 _____

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

< キ-リ-ト-リ- >



ロコケア4月(30日分)3,000円注文書

お名前 _____ お電話 _____

ご住所 _____

(ご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい) ※現在お取り頂いている商品をお休みの注文はご遠慮ください。

< キ-リ-ト-リ- >

連絡カード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日() お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 _____ お電話 _____

連絡カード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日() お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 _____ お電話 _____

< キ-リ-ト-リ- >

みんなの声

ペンネーム

.....

.....

.....

.....

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ありますので、あらかじめご了承下さい。



今月のレシピ

* 明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら → [明治おいしい牛乳 レシピ](#) 🔍
* 明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら → [明治ヨーグルト レシピ](#) 🔍



パンでシチューグラタン

いつものパンがメイン料理に。イベントなどにも持ってこいのミルクメニューです。

調理時間 約30分 | カロリー 867kcal(1人分) | 洋食

作り方

- 玉ねぎはスライス、ベーコンは2cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める。ざつと炒めたらブロッコリーを加え固めに火を通し、小麦粉をまぶし入れる。
- 粉っぽさがなくなったら、牛乳を入れ中火にかけてかき混ぜる。とろみがついたら塩こしょうで味を調える。
- ③にシュレッダーチーズを半分量混ぜ込む。
- イギリスパンをくりぬぎ④を流し込み、卵を割り落として残りのチーズをかける。
- 230℃～250℃に温めたオーブンで5～6分、チーズに焼き目がつくまで焼く。

<ポイント>

- 大きな食パンを利用して作るシチューグラタン。ボリューム満点の1品になりますね。



エッグスラット

今話題の新しい朝食メニュー「エッグスラット」。マッシュポテが入った瓶に生卵を入れ、湯せんにかけて作ります。半熟卵をマッシュポテに絡め、パンに乗せていただきます。 ※今回は牛乳を注いで簡単に作ることができる乾燥マッシュポテを使用しました。

調理時間 約30分 | カロリー 228kcal(1人分) | 洋食

作り方

- 鍋に牛乳とバターを入れ、人肌程度に温める。
- ボウルに乾燥マッシュポテトを入れ、①を注ぎ、約5分おいたらかき混ぜ、塩とこしょうで味を調える。
- ②を器に入れ、その上に卵を落とし、ラップをかけ、弱火で卵に火が通るまで、湯せんにかける。パンに乗せ、お好みでケチャップをかけていただく。

<調理のポイント>

- ③で湯せんにかける時には、鍋に布巾を敷いた上に器を置くと、安定し、蒸しやすくなります。

材料(2人分)

- 乾燥マッシュポテト.....30g
- 明治おいしい牛乳.....180ml
- バター.....10g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 卵.....2個
- ケチャップ.....適宜

3 2019 平成31年

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

健康をお届けします。

ナジミニノミルック

0120-743-369

有明乳業 検索

有明乳業

佐賀県内 イベント

春の企画展「ビコー2019」
ピー玉の思いがけない動きに魅せられる
〈開催日〉3月16日(土)～5月6日(月)
〈開催場所〉佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが
〈お問い合わせ〉☎ 0954-20-11666
佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが

花まつり 桜
約15万坪の敷地に咲く桜が見頃を迎える
〈開催日〉3月15日(金)～4月12日(金)
〈開催場所〉御船山楽園
〈お問い合わせ〉☎ 0954-23-3131
御船山楽園

玄海町真鯛祭り
玄海町が誇る海の幸、真鯛を堪能
〈開催日〉3月24日(日)
〈開催場所〉玄海海上温泉バスア駐車場
〈お問い合わせ〉☎ 0955-52-2911
飯屋漁業協同組合

桃のお花見
桃の花見に来てみらんね？
〈開催日〉3月9日(土)～30日(土)
〈開催場所〉佐賀大和観光桃園
〈お問い合わせ〉☎ 0952-62-2545
佐賀大和観光桃園

本社 / 佐賀市久保田町
吉野ヶ里 / 吉野ヶ里町里田
唐津 / 唐津市千々賀