

お料理「コーナー」

洋風ホワイト親子丼(2人分)

【材料】ご飯 丼2杯分 鶏もも肉 1/2枚 100g 塩こしょう パ  
ター各適量 玉ねぎ 1/2個 卵 2個 みつば 少々 粉チーズ 大さじ  
2

【A】牛乳 180 ml 洋風のだしの素 小さじ 2 砂糖 小さじ 1  
塩 小さじ 1/4

作り方

- ①鶏肉は一口大に切して、塩こしょうをふります。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。
- ②卵は卵白と卵黄に分け、卵白を軽くときほぐしておきます。
- ③フライパンにバターを入れ中火で溶かしながら鶏肉、玉ねぎの順に加えて炒めます。焼き色がついたら【A】を入れ弱火で温めます。
- ④具材に火が通ったら②の卵白を入れザックリと混ぜ合わせみつばをのせ蓋をして火を止めます。
- ⑤ご飯の上に④をのせ、真ん中に卵黄をのせ、粉チーズをかけたら出来上がりです親子丼の進化版。簡単にカルシウムもたっぷりとれる美味しい一品です。



見本

1204

検索



(株)広島明治みしま

URL <http://meiji.co.jp>

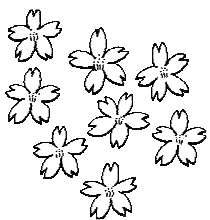
携帯からはこちら→

便利で安心 牛乳代金の自動振替のご案内

便利で安心も安心♪手続きもお店がいたします。

ご希望のお客様は、銀行名をお便り「コーナー」にご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので引き続き、よろしくお願い致します。  
(取扱金融機関) 三井住友銀行 広島銀行 もみじ銀行 郵便局

みしまミルク通信



2012年4月号  
Vol. 95

発行・広島明治

編集・三島昌美



『笑う』は最高の薬です

健康の秘訣で最も簡単な事は『笑い』です。楽しい事を見たり、聞いたり、考えたりして笑う。ただそれだけで免疫力が上がるって…知っていますか？えっ！そんな事だ？と思われる方も多いと思いますが、笑い様々な医学的効果をもたらすことは明らかになれつつあります。笑う時って、とても体や気持ちがいっぱいリフレッシュした時に出る脳波の『α波』を増やします。そのα波が増えると自律神経やホルモンの分泌に好影響を与え、免疫力が上昇します。それに『笑い』は自分だけでなく周りの人も明るくさせる効果もあります。楽しい事をたくさん考え、周りをハッピーにして自分も元気に！  
本当にステキですね♪



2012年4月号

お便りコーナー (クイズの答えも書いてね♪)

お名前

電話番号

ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です！お気軽に参加して下さいね！まってま〜す！

クイズの答え

みしまミルククイズ

乳酸菌の入った牛乳に何をするとヨーグルトになるでしょうか？

- ① 発酵させる
- ② かきまぜる
- ③ 火にかける

答えは、お便り「コーナー」へ書いて、受箱へ入れてください。今月のプレゼントは先着30名様へ「G21ヨーグルト1個」をプレゼントします♪

4月です。入園・入学・進学・進級・新社会人のみならず♪おめでとございませう。新しい生活がはじまり色々とお疲れもある時期ですが体調を崩さない様、気を付けてください。我娘も4月から高校1年生。3年間もあつと言つ間に過ぎた時を思い出すと、新しい制服、革靴、黒色のソックス。今まで持ったことがない定期券。がとても印象に残っています。入学式の後、明日から通う電車の確認をしながら帰宅途中の喫茶店で食べたハンバーガーはとっても美味しかったです。毎日仕事で忙しかった母ですが、この日は、私だけの母だった記憶があります。  
ありがとう♪