

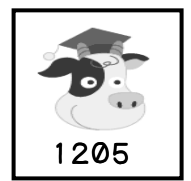
【お料理コーナー】春キャベツのクリーム焼き(2人分)

【材料】春キャベツ1/2個・塩小さじ2・ベーコン2~3枚・パン粉大さじ1・バター10g

【卵クリームソース】卵2個・牛乳180ml・生クリーム70ml  
粉チーズ大さじ3・塩小さじ1/3・コシヨウ適量

【作り方】

- ①キャベツはザツと水洗いし芯を切り落とし食べやすい大きさに切ります。ベーコンは3~4等分にしておきましょう。
  - ②卵クリームソースの材料をよく混ぜ合わせておきます。
  - ③塩小さじ2を入れた、たっぷりの熱湯にキャベツを加え、しんなりしたらザルにあげ粗熱をとってしっかり水気を絞ります。
  - ④耐熱容器にキャベツとベーコンを入れ②を全体にまわしかけます。上にパン粉をかけて所々にバターをのせます。
  - ⑤オーブンで(180度12~15分)焼き上げたら出来上がりです。
- 春キャベツの美味しい季節です。2人分でキャベツが約半分がたっぷりとれてお腹いっぱいです。



(株)広島明治みしま  
URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね♪)

2012年5月号

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!まってまあ~す!

クイズの答え

便利で安心・牛乳代金の自動振替のご案内

便利でとっても安心の「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) 泉信用金庫・広島銀行・もみじ銀行・郵便局

みしまミルク通信



2012年5月号  
Vol. 96

発行 広島明治 編集 三島昌業



『デトックス』とは...

デトックスと言う言葉をよく耳にしますが、その意味は、生きていくだけで私たちの体には有害物質(毒)が取り込まれていきます。その毒を体の外へ排出することを『デトックス』と言います。体にたまった毒素の75%は便から、20%は尿から、3%は汗から、2%は毛髪や爪から排出されるそうです。毒素の大部分が便から排出されることから、まずは腸内環境を整えることが大事です。毎日の食生活に乳製品を取り入れる事で腸内環境が整えられ美味しく自然と『デトックス』。めげせ腸内美人!



みしまミルククイズ

Q牛乳を料理に使うと〇〇がでた。とよくいいますが何がでたのでしょうか?

- ①アク ②コク ③しぶみ

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『LG21ドリンク一本』をプレゼントします。

屋根より高い高いのぼり〜の5月です。新生活にもそろそろ慣れてきたころ。みなさん楽しいゴールデンウィークを過ごされてますでしょうか?我家は姉の家族と一緒に久しぶりにキャンプに行く予定です。毎年恒例にしたかったキャンプですが子供のクラブや試合等で、今年何年か行っていないでした。今年こそはと計画中です。ウグイスや小鳥達の鳴き声で目覚める...想像しただけでも素敵ですね♪楽しみます。どこに行くかはこれから決めますヨ。(大丈夫かな?)ゆっくりとした時間を過ごしたいのであまり遠くには行かないと思います。天気が良かったらいいな〜家族でたくさん話をしたいと思います。