

【お料理コーナー】チキンクリーム煮のクレープ包み(2人分)
 【クレープの材料】直径20センチ位のクレープ5〜6枚分
 卵1個・牛乳180ml・(A)薄力粉100g・ベーキングパウダー小さじ1/2(2)サラダ油またはバター適量

【チキンのクリーム煮】鶏もも肉1枚・マッシュルーム1パック
 グリンピーススーカップ・バター大さじ3・薄力粉大さじ3
 牛乳180ml・生クリーム180ml・顆粒コンソメ少々・塩コショウ適量
 サラダ油少々・サラダリーフミックス・ピクルス各適量

【作り方】

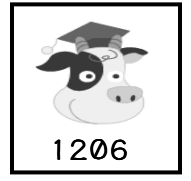
- ①クレープを作ります。ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えてよく混ぜます。Aの粉を合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
- ②生地がなめらかになったらフライパンにサラダ油またはバターを熱して流し入れ、手早く広げます。ほんのり焼き色がついたら裏返してさっと焼きまじょう。
- ③次にチキンのクリーム煮を作ります。鶏肉は2×3センチ角に切り、マッシュルームは石づきを取り4割りにします。
- ④深めのフライパンにバターを熱し、薄力粉をふり入れて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えてのばしたら軽く煮ます。生クリーム、顆粒コンソメ、塩、コショウを加えて味付けをします。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し③の鶏肉をよく炒めてからマッシュルームを加えて炒め合わせグリーンピースを加えます。
- ⑥④のソースに⑤を加えて混ぜ軽く煮て塩、コショウで味を調えます。
- ⑦器にクレープを敷きチキンのクリーム煮を包んでいただく。好みでサラダリーフミックスやピクルスなどを添えたら出来上がりです。



便利で安心・牛乳代金の自動振替のご案内

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) 呉信用金庫・広島銀行・もみじ銀行・郵便局

(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6月号

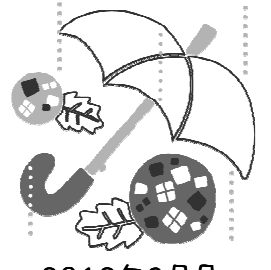
お名前

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

みしまミルク通信



2012年6月号
 Vol. 97

発行 広島明治 編集 三島昌業

『美肌作り』ミルクパワー

春から夏にかけて紫外線が強くなる季節です。美しい素肌を保つスキンケアの基本はやはり、毎日の食事が大切。明日のカラダが今日食べた物で作られるように、肌も食べるものによってトラブルを起したり、うるおった肌になったりします。そこでミルクパワーです。ミルクにはカルシウムやビタミン類がたっぷり入っています。カルシウムは高ぶった神経や緊張を穏やかにし、不眠やイライラを改善する作用があります。ビタミン類は肌の新陳代謝を促進し、肌に栄養を与える血液を作る作用があります。これからの季節、『食べる化粧品』として、ぜひ冷蔵庫に常備してきれいになって下さいね。



みしまミルククイズ

Q 紫外線に負けないお肌づくりには欠かせない『食べる化粧品』とは何でしょうか？

- ① 水 ② 牛乳 ③ コーラ

答えは、お便りコーナーに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『おいしい牛乳1本』をプレゼントします。

雨雨ふれーふれーかあさんが6月です。もうじき梅雨に入りしばらく憂うつな天気になりますが、しっかり牛乳を飲んで元気に過ごしてください。今月は『父の日』があります。私の父は15年位前から肺の病気になっています。今年の4月に入院し自宅療養で今、家で過ごしています。若い頃の父の印象がとても強く実家に帰るたび、小さくなっていく父を見るのがとても辛く感じていました。今は少し体力が戻りつつあるのでちょっと安心していきます。日曜日には私の作る料理を楽しみに待っています。リクエストもいろいろありますが『美味しい』『美味しい』と言って食べてくれます。父の日には中華料理を作る予定です。がんばれお父さん！ただ、帰るときには『もう帰るの？』と聞かれるのがつらいです。またすぐ来るよ。