



# みしまミルク通信



2022年2月号  
Vol. 212

〒737-0935 呉市焼山中央5-12-7 発行(株)広島明治 編集:三島昌美

## 基本が大事!

『うがい』『手洗い』『R-1ヨーグルト』



**R-1乳酸菌**は、自分自身の  
免疫力を高める乳酸菌です。

**免疫力を上げて**病気に  
なりにくい体づくりをしましょう!



R-1ドリンク100ml  
R-1ヨーグルト100ml  
143円(税込)



## 社員のコラム



みなさま、初めまして!  
昨年6月にみしまミルクに入社し12月より配達社員となりました、田上幸香(たのうえゆか)です。呉・広地区の配達を担当しています。生まれは福井県で元海上自衛官。夫と3人の子供、そして2匹のワンコと焼山で暮らしています。気がつけば、広島・呉に来て約20年!地元で過ごした時間より呉で過ごす時間の方が長くなってしまい、すっかり呉に根付いてしまいました。配達という仕事を通じて、行ったことのない土地を訪れて新しい発見があったり、

温かい皆さまとの出逢いに心潤ったりと、たくさんの刺激と学びををいただいています。根付いたとは言え、まだまだ私の知らない呉がたくさんあるな!としみじみ。もっと呉を知りたい!もっとたくさんの人と出逢いたい!と、毎日ワクワク、楽しく配達をさせていただいています。勉強中の身で至らない点も山ほどありますが、皆さまにたくさんの元気と笑顔と健康をお届けできるよう頑張ってますので、どうぞ、よろしくお願ひします!

田上幸香でした♡

## 干し椎茸のクリーム煮



材料(3人分)

干し椎茸6枚・鶏挽き肉150g・レンコン適量・  
海老適量・だし汁400ml・醤油大さじ2・みりん  
大さじ1・砂糖大さじ1・牛乳200ml  
小麦粉大さじ4・バター適宜・塩、胡椒適宜

【肉だね調味料】

酒大さじ2・みりん大さじ1・醤油大さじ1



- ①干し椎茸は戻して、出汁を400ccを用意しましょう。
- ②鶏挽き肉にレンコンのみじん切りと海老のみじん切り加えふんわり混ぜます。
- ③戻した椎茸に②の肉だねを詰め、軽く小麦粉をふります。
- ④鍋に出汁、みりん、砂糖、醤油を加え③を入れ中火で蓋をして煮ます。  
(椎茸の戻し汁を少し加えてもOK)
- ⑤ボールに牛乳200ml、小麦粉を大さじ4を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ⑥火を弱めて⑤を加えとろみがつくまで煮ましょう。
- ⑦塩、胡椒で味を整えたら出来上がりです。仕上げにバターを少し入れるとコクがでます。

*Milusutagram*  (ミルスタグラム)

みしまミルクスタッフの何気ない日常をパチリ♪紹介しまあす〜♪



2か月前から脳ト  
レの為に再度、  
始めてみました  
意外と楽しい…  
一年間続けてい  
きます♡  
福原奈緒美



最近、これには  
まっています♡辛  
いのが好きなのは、  
ぜひ食べてみて下  
さい♡ 荒當美穂



お正月にBBQ  
をしました。カ  
キ、カニ、エビ、  
サザエお肉…た  
くさん食べまし  
た♡田中千加枝



信州で人気のあ  
るオプセ牛乳の  
銘菓です♡娘の  
お土産でした。  
ナイスチョイス  
♡尾崎さおり

# お便りコーナー

コーヒーにまるやか調整豆乳を入れると本当に美味しいです。フレッシュが切れて入れてみたのですが、フレッシュより美味しいです♡体にも良いし一石二鳥です。投入が苦手だったのですがOKでした♡

MKさん



朝あまりにも寒くて牛乳を温め、パンを…と思ったとたん脳トレクイズの答えが…アッ！トーストだ！とひらめいてスッキリした気分になりました。美味しいトーストでしたよ♡

SMさん



一つの検査を発端に複数のチェックが入った。叩けば埃の出る年齢になった。だけど、ここまでつつがなく人生を送れている事に感謝♡引き続きR-1を飲んで免疫力UP!

NKさん



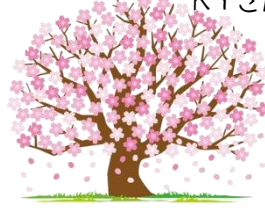
梅酒に柚子を丸々一個しぼって飲む。私の今のマイブームです♡梅も柚子も実家の畑でとれたもの。野菜もいっぱいもらっています。親っていくつになってもあるがたい♡

YKさん



昨年の12月中旬、我が家に季節外れのサクラが咲き、テレビに映りました。コロナ禍…小さな幸せを感じたひと時でした♡満開になる頃、コロナも落ち着いたらいいな!と思います。

KYさん



今年の年始もコロナ禍により家族の規制も自粛で何もせず…ゆっくりと寝正月でした。お正月のお雑煮、我家ではあん餅をいれます。皆さんは驚かれますが里が香川県なので…結構美味しいんですよ♡

TAさん



2022年2月号

お便り大募集です! あんなことこんなこと! なんでもOKです♡クイズの答えも書いてね♡

名前

様

電話番号

来月号に掲載させていただいた方には、ちょこっとプレゼント♡

# 脳トレなぞなぞ

答えはお便りコーナーへ書いて2月28日までに受箱へお入れください。  
正解の方には『R-1ドリンク1本』をプレゼント！

## 問題



同じ小学校に通う、太郎君と花子さんは、  
運動会の日も、遠足の日も、音楽会の日も  
同じお弁当でした。さて、それはどんなお  
弁当だったのでしょうか？



## 編集日記



みなさ～ん！2月です！寒い日が続きますね～！久しぶりに家族と一緒に  
お正月を迎えた方も多かったと思います…オミクロン株の爆発的な流行で  
呉市もニュースによく出る様になりましたが、やっぱり自分の身は自分で  
守るしかない！ですね！近くに体調不良の方がいても『えい～！』と跳ね  
除けられる体力を作るしかないですね！ニュースを見るだけで暗い感じ  
になってしまいますが『うがい』『手洗い』『笑い』で元気にオミ  
クロンを退治しましょう！2月3日の節分の日には『福は内』『コロナ～  
外』で北北西やや北に向けて、願い事を思い浮かべながら目をつむり、無  
言で丸かじりして一気に食べて下さいね～ですが、無理はしない様に！私  
はいつも、食べる時にしゃべってしまいます♪今年こそは…無言でモグ  
モグ…願い事が多いので食べきるまでに間に合うかなあ～心配（笑）

## 1月脳トレクイズの答え♪

### 問題

◆に同じ文字を入れて言葉を作りましょうでした。  
答えは…トーストでした！

