



- 014 街ネタ
- 016 Simple Topics
- 028 EVENT&NEWS
- 086 三重日産×Simple
- 088 食卓万歳
- 112 住宅EVENT
- 122 街頭インタビュー
- 126 職場訪問
- 128 キッズアルバム
- 132 愛すべき♥我が家のペット自慢
- 134 クチコミポスト
- 136 おしゃべりポスト
- 141 三重の社会見学
- 142 今月のおめでとう
- 144 作ろう、食べよう 旬ごはん
- 146 手仕事の情景
- 147 三重の逸品
- 148 暮らしの〔安穩〕手帖
- 149 ポチの呟き
- 150 帰宅部通信
- 153 Simple POINT CN CARD 加盟店リスト
- 158 Simple POINT CN CARD 提示特典リスト
- 159 プレゼント
- 161 ロードマップ
- 176 編集後記

Simple 3 月号

March 2018
No.445

CONTENTS

もっと牛乳を使おう!

飲むだけじゃもったいない!

簡単クッキング
～和食編～

牛乳には良質なタンパク質が含まれています。高齢者の方に不足しがちなたんぱく質を簡単に補えます。飲み物としての利用だけでなく、ぜひ、料理作りにも牛乳を活用しましょう。意外にも和食に合う牛乳の良さをお試しください。

三重大学教育学部
磯部由香教授監修

安全で美味しい牛乳を届けたい

県内の牛乳を飲んでください。

高野豆腐のミルク煮

牛乳と調味料を溶かし、さっと水戻した高野豆腐を加えて煮ふくめるだけ。

【4人分】
牛乳:200ml、高野豆腐:2枚(40g)、しょうゆ:小さじ1(6g)、砂糖:大さじ1(9g)

サバの味噌煮

鍋にさばと調味料と牛乳を入れ、沸騰まで強火、その後弱火で約10分煮ます。

【4人分】
牛乳:200ml、さば:4切れ、酒:大さじ4(60ml)、砂糖:大さじ4(36g)、みそ:大さじ4(72g)

ミルク茶碗蒸し

調味料を溶かした牛乳と卵を混ぜ合わせ、具に注いで、強火で3分、弱火で15分蒸し上げます。

【4人分】
牛乳:500ml、卵:2個(120g)、しめじ:40g、鶏むね肉:60g、かまぼこ:40g、みつば:4g、だしの素:小さじ1(3g)、塩:小さじ1(5g)、しょうゆ:小さじ1(6g)、みりん:小さじ2/3(4g)

毎日の食卓にみえの牛乳を飲もう!

TEL 0598-42-6800

〒515-2354 三重県松阪市嬉野下之庄町753 **三重県酪農業協同組合連合会**

今月の生産者さん **近藤牧場**

うまいぞ! 牛乳 東海酪連 **検索**