

残暑お見舞い申し上げます

平素は格別のご愛顧を賜り
心より厚く御礼申し上げます
時節柄 皆様のご健勝をお祈り申し上げます
代表取締役 下原 幸市

< キ-リ-ト-リ- >

※お休みカード 商品が飲みきれず、たまった際や急な外出の際にお使い下さい。

< キ-リ-ト-リ- >

お休みカード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日() お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 お電話

お休みカード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日() お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 お電話

< キ-リ-ト-リ- >

今月のおすすめ サンプルチケット



どちらかご希望の商品にチェックをお付け下さい。

- 明治おいしい牛乳 お名前
 - 明治プロビオヨーグルト LG21 お電話
- 各 **125円** (税抜)

明治デリーズレシピにもご利用下さい。

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:9月末日)

みんなの声

.....

.....

.....

.....

.....

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたより、ご感想) お待ちしております(※)。
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

今月のレシピ

*明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら→ [明治おいしい牛乳 レシピ](#) 🔍
*明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら→ [明治ヨーグルト レシピ](#) 🔍



トマトクリーム煮込み

🕒 約30分 • 519kcal (2人分)

トマトと牛乳は調理的には本来相性が悪く、すぐにぼそぼそになってしまうと悩んでいる方も多いのでは? とろみをつけることで、全体がしっかりとなじみますし、うま味もぐんとアップします。牛乳のコクがありながらトマトのさっぱり感がとても新鮮で美味しい一品です。

作り方

- 玉ねぎはみじん切りに、トマトは粗みじん切りに、ほうれん草はざく切りにする
- フライパンにバター大さじ1を溶かし、ほうれん草を炒め、一旦取り出す。
- 鶏もも肉は4等分に切り、塩、こしょうをする。
- ほうれん草を炒めたフライパンを温め、③を皮目から入れ両面焼く。
- ④に玉ねぎとトマトを加え、蓋をして中火弱で10分程蒸し煮にする。
- 蒸している間に、残りのバター大さじ1と小麦粉をしっかりと混ぜておく。
- ⑤に火が通ったら、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥を入れてとろみがついたら塩、こしょう(分量外)で味を調える。
- ほうれん草とチキンを器に盛り合わせ、⑥をたっぷりかけて、お好みで黒こしょうをふる。

POINT

小麦粉がダマにならないように、バターと小麦粉をしっかりと混ぜ合わせておくのがポイント。⑥の塩、こしょうの量は好みで調整してください。



料理研究家 浜内 千波 先生

材料(2人分)

- 明治おいしい牛乳 … 1カップ
- 鶏もも肉 …… 1枚(300g)
- 玉ねぎ …… 1/4個
- トマト …… 中1個
- ほうれん草 …… 1/2束(100g)
- バター …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 適量
- 黒こしょう …… 適量



ヨーグルトホワイトソースのオムライス

🕒 約40分 • 940kcal (1人分)

ふわふわたまごの秘訣はヨーグルト。また、ホワイトソースにヨーグルトを加えることで、サッパリと軽い口当たりになりますよ。

材料(2人分)

- <チキンライス>**
 - 鶏もも肉 …… 60g
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - サラダ油 …… 大さじ2
 - ご飯 …… 茶碗2杯分
 - コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
 - トマトケチャップ …… 大さじ4
 - ウスターソース …… 小さじ1
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
- <オムレツ>**
 - 卵 …… 4個
 - 明治ブルガリアヨーグルト L B 8 1 プレーン …… 大さじ2
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
 - サラダ油 …… 大さじ2
- <ヨーグルトホワイトソース>**
 - マッシュルーム …… 3個
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - ホワイトソース缶詰 …… 100g
 - 明治ブルガリアヨーグルト L B 8 1 プレーン …… 100g
 - 水 …… 大さじ1
 - コンソメ顆粒 …… 小さじ1/3
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - パセリのみじん切り …… 適量

作り方

- 玉ねぎは5mm角、鶏もも肉は1cm角に切る。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ②のフライパンに玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、塩、こしょうをし、ご飯を入れてさらに炒める。
- ③のフライパンにコンソメ顆粒、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- <ヨーグルトホワイトソース>**
- マッシュルームは1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、マッシュルームを入れて炒め、ホワイトソースを入れて弱火にかけて温め、煮たつたらなめらかにし、ヨーグルト、水、コンソメ顆粒、砂糖を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- <仕上げ>**
- ボウルに卵を入れて溶きほぐし、なめらかにしたヨーグルトを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵液を流し入れ、半熟卵を作る。(※材料は2人前の分量です。)
- 器にチキンライスを盛りつけ、⑧の半熟卵をかぶせ、⑦のヨーグルトホワイトソースをかけ、パセリのみじん切りに散らす。

9 2017 平成29年

日	月	水	木	金	土
8	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

日	月	水	木	金	土
10	1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

健康をお届けします。

有明乳業



佐賀県内 イベント

第二回うれしの温泉 忍者道中2017
嬉野温泉街が忍者の町に大変身!
〈開催日〉7月15日(土)~10月31日(火)
〈開催場所〉嬉野温泉商店街、肥前夢街道
〈お問い合わせ〉☎0954-43-1990
NPO法人九州忍者保存協会

佐賀藩初代藩主の子供たち
初代藩主による藩政運営の基盤づくりをたどる
〈開催日〉9月14日(木)~11月4日(土)
〈開催時間〉9:30~16:00
〈開催場所〉徳古館
〈お問い合わせ〉☎0952-23-4200

第34回 富士町古湯映画祭
矢口監督作品に登場する“鈴木さん”に注目
〈開催日〉9月16日(土)~9月18日(月)
〈開催場所〉佐賀市立富士公民館 フォレストふじ
〈お問い合わせ〉☎0952-58-2111
富士町古湯映画祭実行委員会

梶野浮立
市重要無形民俗文化財の伝統芸能奉納
〈開催日〉9月23日(土) 14:30
〈開催場所〉貴船神社
〈お問い合わせ〉☎0954-23-9237
武雄市観光課

ナジミニノミルク

検索

有明乳業

0120-743-369

社/佐賀市久保田町 吉野ヶ里/唐津/唐津市千々賀