ナジミのミルクだより

Vol.33
2017.12

有限会社 有明乳業
TEL 0120-743-369（ナジミのミルク）

年末年始休みのお知らせ

年末年始の為、12月31日、1月1・2・3・4日はお休みします。
よって、12月29日と30日の配達日にまとめて配達致します。
誠に勝手ではありますが宜しくお願い致します。
尚、本数など配達の変更がございましたら、ご連絡をお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
				月・水曜の方へお届け	火・木曜の方へお届け	休み
1/1 休み	1/2 休み	1/3 休み	1/4 休み	1/5 通常営業	1/6	1/7

通常火・金曜にお届けしている方は12/29に1/2の分を配達します。
通常月・水・金曜にお届けしている方は12/29に1/1と1/3の分を配達します。
通常火・木・土曜にお届けしている方は12/30に1/2と1/4の分を配達します。

◎変更がある方のみ、変更カード（中面）へご記入いただき12月23日（土）までに牛乳箱にお出しください

平成30年カレンダー出来ました!

ご希望の方は、配達員にご連絡下さい。

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声
R1を飲み始めて1年が過ぎた頃です。主人が胃がんで手術後の1本が関係に……。今は結果が良く、元気に毎日過ごしています。
お電話番号

みんなの声
毎月 今月のおすすめ サンプルチケット たのしみにしてます
ご契約者様名　お電話番号

みんなの声
いつも有難ございます
和様は、たっぷんと暮らせるりんご酢のようなマヨネーズ牛乳その他色々加めもいろいろはんしんします。…とてもおいしい牛乳がいろいろありがとうございます
ご契約者様名　お電話番号

みんなの声
元気はお声をかけて下さりとても気持の良いものです。
離乳食ますR-1を飲みつづけて早数年経ちました。(きっかけはお知りでした)きっと体に良い効果がまでいると思います。
これからも配達よろしくお願いします。
寒くなりますのでお体に気をつけて頑張って下さい。
Y・T 様

みんなの声
秋晴れの日が続きます　一年で最も暮らし易い…10月のようです
朝起き抜けの温い牛乳の時間が大好きです。
丁度…量で一日の始まりです。配達のかり和様の姿を見ていたら、気持ちのあいさつがきこえてきます。
いつもありがとうございます。
様

みんなの声
いつもお世話になって有難うございます。
お陽様で毎朝しはじめてから、こわっか寒い冬季にも自宅をひくことなく、元気で過ごしております。ほんとに有難いことです。加齢すると…
今後共、よろしくお願い致します。
様

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思います。

頭の運動 チャレンジクイズ

1	A	2	■	3
	■	4	5	
6	7	■	8	B
9		10		■
	■	10C		

タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

A □ B □ C □

タテのカギ

1　長年関わってきて、その事柄を何でもよく知っている人。
2　団体において、それを代表し事務を管掌する者。
3　無尾目の両生類の総称。幼生はおたまじゃくし。
5　登山で緊急的に露営すること。野宿。
7　車両のこと。多くは自動車の意味に用いられる。マイ○○。
10　ある状態から他の新しい状態へ移り変わること。○○期。

ヨコのカギ

1　五穀を司る倉稲魂神（うかのみたまのかみ）を祀った神社のこと。
4　狩猟の対象となり食用とする野生の鳥獣。また、その肉。
6　商品などのその時々の市場価格。
8　スペインや南ヨーロッパにある喫茶店や居酒屋などの食道。
9　円筒形で注ぎ口のあるガラス製容器。化学実験に多く使う。
11　上手で、そのことに自信があること。得手。

前回の答えは「こども」でした

もらって作ってみて♪ ホットミルク

ホットミルクの素晴らしい効果と作り方

真夜中になぜかふと飲みたくなるホットミルク。
仕事で失敗したときや、失恋したときにも飲みたくなりませんか？
究極にやさしい飲み物「ホットミルク」の効果と、美味しい作り方、そしてホットミルクに合うお菓子をご紹介していきたいと思います。

ホットミルクの効果

ホットミルクでよく知られている効果として、「安眠作用」があげられます。その理由として、

- 温かい飲み物でリラックスできる。
- 牛乳の成分から、メラトニンという睡眠を促すホルモンが分泌されやすくなる。
- 牛乳に含まれているカルシウムは興奮やストレスを軽減させる効果がある。
- 温かいものを飲むと、胃などが温められて、その後に温度が元に戻る。温度が下がる時に人は眠気を感じやすい。
- 上記の理由から生まれるプラシーボ（思い込み）効果で、さらに眠りやすくなる。

ホットミルクの美味しい作り方

ホットミルクは、比較的新しいレンジ、もしくは小さい鍋で作るのが良いです。
注）レンジの場合、カップに移してから温めて下さい。

鍋での作り方

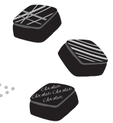
小さめのお鍋で、弱火でじっくりと温めます。牛乳の表面に気泡が増えてきたなーと思ったら、火を止めて、しずかにかき混ぜます。それをそーっとマグカップに注いで、出来上がり！

ハニーホットミルクの美味しい作り方

ホットミルクに小さじ一杯程度のはちみつを投入。ちょっと甘めのホットミルクになります。ちょっと懐かしい感じの甘さ。

ミルクと言ったら・・・チョコレート!

ミルクとチョコレートは非常に相性がバッチリです。お気に入りの本とチョコレートと、ホットミルクで幸せな夜を。



今月のおすすめ サンプルチケット

栄養バランスに気をつけましょう!

- □ 明治おいしい牛乳
- □ 明治ミルクで元気
- □ 明治ミルクでしっかりからだにチカラ

ご希望の商品にチェックをお付け下さい。

各**125円**(税抜)

お名前

お電話

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:12月末日)

※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。

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

変更カード

お正月休み配送の変更はこちらへご記入ください。

お名前 お電話

ご住所

変更のある方は、お届けの商品と本数をご記入ください。

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

ミルクフォンデュ

約15分 ●654kcal(ソースのみ全体で)

仲間の集まりやイベントなどに喜ばれるパーティーメニュー。
牛乳を多めに加えているので、子供からお年寄りまでいただける飽きない一品です。

●牛乳をたっぷり使っているので、具材とソースも絡みやすく、とても食べやすくなっています。

材料(4人分)

明治おいしい牛乳……300ml
小麦粉……大さじ2
ピザ用チーズ……100g
塩……小さじ1/2

(盛り付け具)
パプリカ……適宜
にんじん……適宜
大根……適宜
ブロッコリー……適宜
フランスパン……適宜
ソーセージ……適宜

作り方

①鍋に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ入れ込み伸ばしていく。
②全量が入ったら、中火にかけひと煮立ちさせて、とろみがついたらチーズを入れて溶かす。
③塩で味を調える。
④小房にわけたブロッコリー、ソーセージは熱湯でボイルする。
⑤他の具は食べやすい大きさに切る。

鮭とじゃがいもととうもろこしのスープ

ほのかな甘みとコクがあって、やさしい味わいのスープ

●鮭とじゃがいもで、お腹にたまるおかずスープに
●牛乳ととうもろこしで、ほのかな甘みとマイルドな味わいに

栄養価/1人分	エネルギー:198kcal	カルシウム:86mg	調理時間 20分
	たんぱく質:16.8g	食塩相当量:1.9g	

材料(2人分)

生鮭……1切れ
塩……少々
じゃがいも……小1個
玉ねぎ……1/4個
とうもろこし……1/2本
だし……1カップ
明治おいしい牛乳……1/2カップ
味噌……大さじ1と1/3〜大さじ1と1/2
青ねぎ……1本

作り方

①鮭は骨を取ってひと口大に切り分け、塩をふって10分ほど置きます。湯を表面が白くなるまでかけて、水気をきります。
②じゃがいもは皮をむいて、1cm厚さの半月切りにします。玉ねぎはくし形、青ねぎは小口切りにします。
③とうもろこしは皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えます。蓋をして中火で3分茹で、そのままあら熱がとれるまで置きます。水気をきって3cm長さに切り、芯から実をそぎ落とします。
④鍋にだしとじゃがいも、玉ねぎを入れて火にかけます。蓋をして弱火で5分煮て、①と③を加えてから再び蓋をし、5分煮ます。
⑤味噌を牛乳で溶いて4)に加え、ひと煮立ちしたら、青ねぎを加えて火を止めます。

〈調理のポイント〉

●風味が飛ばないよう牛乳と味噌は最後に加え、煮立たせすぎないようにします。
●味噌は種類によって塩分が変わってくるので、加減しましょう。
●とうもろこしは茹でた湯の中に浸したまま冷ますことで、しわが寄りません。
●コーン缶を使ってもよいでしょう。

12 2017 平成29年

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 天皇誕生日 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口						

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

1

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

有明乳業 健康をお届けします。
有明乳業 検索
ナジミノミルク ●本社/佐賀市久保田町 ●吉野ヶ里町豆田 ●唐津/唐津市千々賀
0120-743-369

祐徳稲荷神社 年越の大祓
年越しの大祓式を行います
〈開催日〉2017年12月31日(日)
〈開催場所〉祐徳稲荷神社
〈お問い合わせ〉☎0954-62-2151 祐徳稲荷神社

みやきファミリー音楽祭
アルモニア管弦楽団を中心とした音楽祭
〈開催日〉2017年12月23日(土)
〈開催場所〉こまちず館
〈お問い合わせ〉☎0942-96-4208 みやき町観光協会

田代ゑびす市
大正4年頃から始まった「田代ゑびす市」
〈開催日〉12月14日(木)〜16日(土)
〈開催場所〉田代八坂神社
〈お問い合わせ〉☎0942-83-8415 鳥栖観光コンベンション協会

御船山楽園紅葉まつり
約500本の紅葉が見事な深紅を彩ります
〈開催日〉11月1日(水)〜12月3日(日)
〈開催場所〉御船山楽園
〈お問い合わせ〉☎0954-23-3131 御船山楽園

佐賀県内イベント