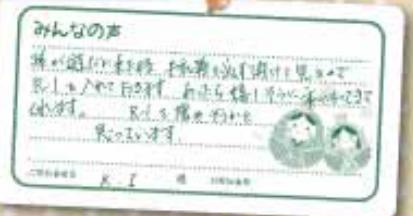
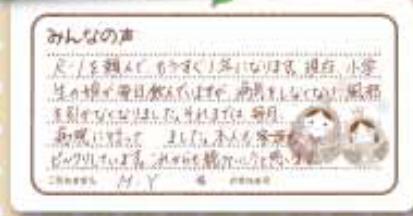
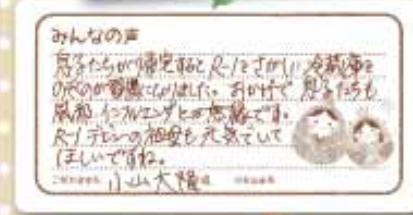
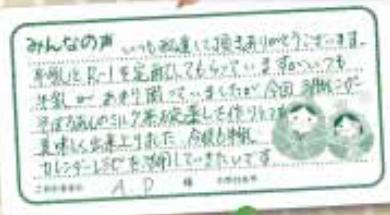
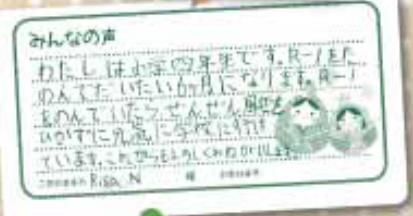
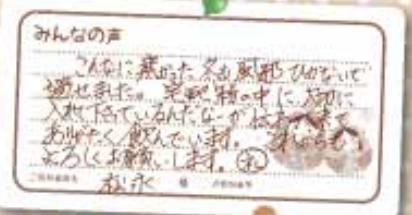
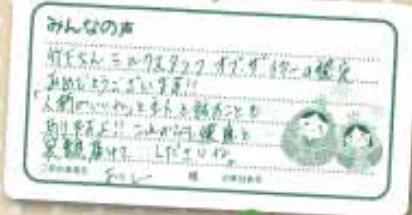


## みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます  
皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に紹介したい商品など色々なご意見お待ちしています。



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。

—キーリード—

## みんなの声



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 名様に礼品  
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。

ご契約者様名

様 お電話番号

# ナジミのミルクだより

有限会社  
**有明乳業**

TEL 0120-743-369

Vol.13  
2016.4

◀牛柄のナマケモノ  
ナジミモノだよ!

## ゴールデンウィーク休みのお知らせ

ゴールデンウィーク休みの為、4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ひ致します。  
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。

日	月	火	水	木	金	土
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29 火・金曜の方へお届け	4/30 月・水・金曜の方へお届け
5/1 休 み	5/2 休 み	5/3 休 み	5/4 休 み	5/5 休 み	5/6	5/7

通常火・金曜にお届けしている方は 4/29 に 5/3 の分まで配達します。

通常月・水・金曜にお届けしている方は 4/29 に 5/2 と 5/4 の分まで配達します。

通常火・木・土曜にお届けしている方は 4/30 に 5/3 と 5/5 の分まで配達します。

○変更がある方は、裏側のメモへご記入いただき 4月23日(土)までに牛乳箱にお出しください

## 今月のおすすめ

明治 いきいきセサミン

125円  
(税抜)



- ・ごま 800粒分のセサミン
- ・まぐろ刺身一人前分のDHA&EPA

## こまごま雑学 知ってた？知らなかった？ごまについてのあんなこと

### おいしいごまの選び方

小粒なごまにも善し悪しはある。ごまの色と形は整っているほうがよい。これは栽培地で品種が統一されているかどうかを見るポイントにもなる。粒ぞろいが悪いごまは雜味や苦みが出やすいこともある。いりごまを選ぶときには、できるだけふくらとして丸みを帯びたものがよい。

ごまと相性のいい食材は？

ごま×大豆で栄養価値UP!

ごまはいろいろな食材と一緒に食べることで、栄養を補足する効果が期待できる。たとえば、ごまと大豆と一緒に食べると良質のたんぱく質を摂取することができる。それそれに含まれる必須アミノ酸のうち、互いに不足しているアミノ酸を補足しあい、栄養価値が高まるため。

## ゴールデンウィーク配送の変更はこちらへ

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

←リーフレット

## 今月のおすすめより

明治 いきいきセサミン

\*1家族1個とさせて  
いただきます。  
(有効期限:4月末日)



お名前

お電話

ご住所

←リーフレット

乳製品を食べて朝日をもっと元気に！

熊八 ごはん

愛媛県  
伊予郡

デコポンの器に、ムニエルにした鰯々の鰯と、野菜、カマンベールチーズを盛り付け、デコポンの果汁ソースをかけた料理。47都道府県でいろんなものを食いましたが、八幡浜の魚はホントにうまい。特に佐田岬沖で獲れる鰯は“はな鰯”と呼ばれ、間鰯と同じものなんですよ。

■監修 ■森野 熊八



魚介の  
デコボン  
サラダ  
仕立

材料 (2人分)	
鰯	2尾
デコポン	2個
スナップエンドウ	6個
ミニトマト	6個
カマンベールチーズ	1/2個
ドレッシング	大さじ1(市販)
デコポン果汁	大さじ1~2
粒マスタード	大さじ1
小麦粉	適量
塩・コショウ	適量
バター	30g

- 1 鰯は皮の硬い部分をとって三枚におろし、骨をとておく。
- 2 スナップエンドウは、筋をとめて塩茹でし、冷水にとって冷やすし、水気をきつておく。
- 3 ミニトマトは半分に切り、カマンベールチーズは食べやすい大きさに切つておく。
- 4 デコポンは、上1/3を輪切りにし、2/3のほうの果肉をくり抜き、運転を向から外し、残りは絞つておく。

- 5 1の鰯に塩、コショウして小麦粉をつけ、フライパンにバターを入れて中火で加熱し、鰯を皮の面から先に、両面焼いておく。

- 6 ボウルにドレッシングとデコポンの果汁、粒マスタードを入れて混ぜ、塩、コショウで味を調え、2のスナップエンドウ、3のミニトマトとカマンベールチーズ、4のデコポンの果肉を入れて和え、5の鰯と一緒に、4のくり抜いたデコポンに盛り付ける。

ドレッシングはおうちにあるものでOK！  
イタリアンや和風のほうが、素材の色がきれいに出来ます。

- 7 ハーフのデコポンカッパーの作り方

上から1/3をカット、奥と裏側の間にぐるっと切れ込みを刻めごみを入り奥側をスプーンで外していく。

今月の  
明治素材

Cheese

明治北海道十勝  
カマンベールチーズ



Butter

明治北海道バター



## 頭の運動

## チャレンジクイズ

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。



### タテのカギ

- 全身を映して見ることができる大型の鏡。
- 漢詩に対して、長歌・短歌・詠頌歌・片歌など日本の定型詩の総称。
- 縄文時代の遺跡から多く出土する素焼きの土製人形。埴輪ではない。
- お月様で餅をつく動物といえば？
- 商店で、屋号などを染め抜いて店先に掲げる布。○○○に腕押し。
- 子供が自分の願望が叶えられないときにこねる。わがままをいうこと。

### ヨコのカギ

- 機密保護のためにシステムに登録し、利用者の確認に用いる符号。合い言葉。
- 絵を描くことを職業とする人。絵描き。
- 言葉に旋律やリズムをつけて、声に出すもの。
- 日本の中世芸能で、舞踊と劇の要素を含んだもの。
- 梅雨5月頃に降り続く雨。梅雨。
- 穀類の粉をこねて丸め、蒸したり茹でたりした食品。「坊ちゃん」も絶賛。

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