

= 今月の旬な食材 =

農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



乳牛

乳牛は作手地区を中心に盛んに飼育されていて、年間約6,657トンの生乳が生産されています。

みるくひめ

ツンテレ系の女の子。大きな牛乳ビンを抱えて大好きな牛乳をみんなに飲んでもらいたいと願っている。

旬の食材を使った1品 ミルクゼリー



☆材料☆ (4個分)

牛乳	1カップ
粉ゼラチン	10g
砂糖	1/3カップ
トッピング	キウイ・イチゴ・オレンジなど

☆作り方☆

- ① 粉ゼラチンを水大さじ3の中に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 牛乳、砂糖、水1カップを沸騰直前まで温め、火を止めてから①を加えて溶かす。
- ③ ②の粗熱がとれたら、水でぬらしたゼリー型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ 固まったら、型ごとぬるま湯につけ、中身を取り出し、トッピングのフルーツを小さく切って上に飾る。

料理：食育推進実行委員会

(農村輝きネット・しんしろ)