

# クセになる！コクうま牛乳レシピ もちっとミルクピラフ



元気応援宣言！！

52

町食生活改善推進協議会だより



## 《作り方》

- ①米をといでザルにあげる。
- ②鶏肉は1.5cm角に切る。タマネギ、ニンジンのみじん切り。キノコは石突を取り、シメジは小房に分け、シイタケは4～6等分に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて熱し、タマネギ、鶏肉、シメジ、シイタケの順に炒める。
- ④③に①を入れ、米が熱くなるまで炒めてから、炊飯器に移し、水、牛乳、コンソメ、コショウを入れて炊飯する。

牛乳臭さがない、栄養たっぷり  
まろやか味のピラフです♪



## 《材料（4人分）》

米	2合	シメジ	1/2パック	顆粒コンソメ	小さじ2
鶏もも肉	100g	シイタケ	4枚	水	200ml
タマネギ	50g	牛乳	180ml	コショウ	少々
		オリーブオイル	大さじ1	刻みパセリ	適量

《1人分》エネルギー（388kcal）、タンパク質（11.3g）、脂質（9.1g）、カルシウム（60mg）、食塩（0.4g）

【連絡先】オシドリグループ事務局  
「オシドリ何羽ぐらい来てますか」。問い合わせの電話がよくあります。オシドリの飛来を心待ちにしているお客様からです。先日は北海道から4人様。「5年ぶりに来ました。遠くにいるのでホームページの情報によって助かる」と言ってく下さいました。情報化の時代、うまく利用したら効率よく瞬時に伝えることができます。ホームページ

「オシドリの住む町へ」はオシドリ情報を全国に発信するという意味で一役買っています。シーズンが始まって早2カ月。オシドリは800羽以上。美しい姿を見せています。今季は観察小屋前の中州がよみがえって、観察のロケーションは最高。枝に止まったり、ヨチヨチ歩いたりするオシドリ。見飽きることはありません。

## オシドリにゆ〜す VOL.228 ～HP「オシドリの住む町へ」～



飛べ！飛べ！大空へ

【撮影者】千田英正さん（岡山市）