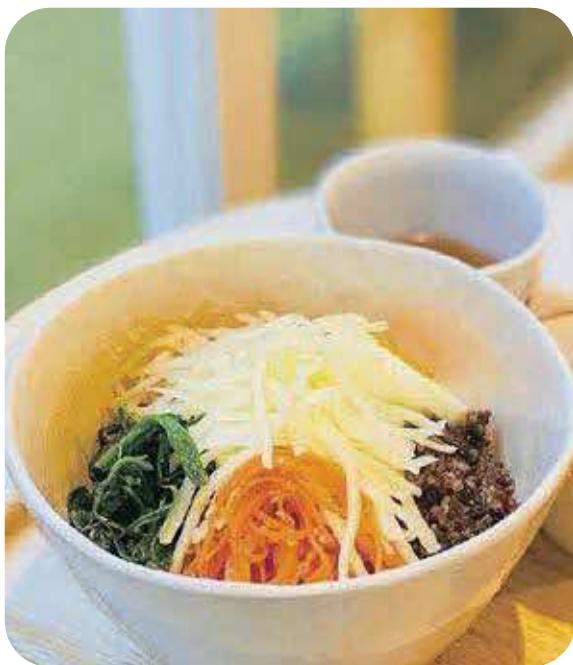


牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピ紹介します！

北海道産さけるチーズの ビビンバ



※ほかにも牛乳・乳製品を使ったレシピは[こちら](#)
レシピ:MILK LAND HOKKAIDO→TOKYOより



食材（2～3人分）

●雪印北海道100さけるチーズ プレーン……好みの量

【牛焼肉】

●	牛肉(切り落とし、細切れなど).....	100 g
下味	○砂糖.....	小さじ1
(A)	○にんにくのすりおろし.....	少量
	○しょうゆ.....	大さじ1/2
	○酒.....	大さじ1/2
	○ごま油.....	小さじ1

【ナムル】

●	ほうれん草.....	100 g
●	にんじん.....	1/2本(60 g)
●	大豆もやし.....	1/2袋(100 g)
味ナムル	○塩.....	一握み
付ムケル	○ごま油.....	小さじ1/2～
(B)	○白いりごま.....	小さじ1/2～
●	ご飯.....	適宜
●	半熟ゆでたまごまたは温泉卵.....	適宜
●	コチュジャン.....	適宜

作り方

- ①さけるチーズは細かく裂いておく。
- ②牛肉は2cmほどのざく切りにし、フライパンに入れて、〈下味A〉の材料を順に加え、その都度もみこむ。火をつけて、菜箸でほぐしながら炒める。水分が出てくるので、しっかり水分が飛ぶまで煮詰めるように炒める。
- ③ナムルは、ほうれん草を茹でて4cmの長さに切る。にんじんはスライサーで同じく4cmほどの千切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。大豆もやしは洗って、耐熱容器に入れてラップをかけ600Wで1分半ほど加熱する。それぞれの野菜を別のボウルにいれて〈ナムル味付けB〉の調味料を順にもみこんで調味する。味を見ながら、好みで調整する。
- ④ご飯をよそい、②と③をもりつけ、①のチーズとゆでたまご（縦輪切り）をのせる。好みでコチュジャンを添える。

※食べるときは全体をよく混ぜてからいただきましょう！

問い合わせは、農林課 畜産係まで。

定期購入トラブルにご注意ください！

SNSや動画投稿サイト等に表示されるネット広告の、お試し価格やいつでも解約可能などの言葉に惹かれ注文したところ、「2回目以降は数量がまとめて送付され、支払金額が高額になるため解約したいが電話が込み合っていて繋がらない。」「初回のみで解約する場合は定価との差額を支払うよう言われた」など、通信販売の定期購入に関する相談が依然として多く寄せられています。

みなさんへのアドバイス

「ひとりで悩まずにまずは相談を！」

- 通信販売はクーリングオフの適用がなく、返品や解約は販売業者が定めた特約や販売条件に従うことになります。注文サイトに販売会社名、住所、電話番号が正しく記載されているか、商品代金、利用規約、定期購入の有無、解約条件や方法、注文最終確認画面等をしっかり確認しましょう。
- 広告は最後までスクロールして表示される内容をよく見ましょう。また、広告や注文最終確認画面は念のためスクリーンショットなどで撮り保存しておくようにしましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。