



エム・エス・ケー農業機械株式会社

る〜びん^oLight

#05



特集

巻頭特集

クラス・グリーンラインにより
質の高い牧草収穫を短期に実現

生産の現場から ▶ 泊牧場



CONTENTS



る〜び°^{Light}

05

巻頭特集	* クラス・グリーンラインにより質の高い牧草収穫を短期に実現	03~05
	* REPORT 生産の現場から 泊牧場	06~07
営業所紹介	* 十勝支社 東部営業所	08~09
新入社員紹介	* 2021年度 9人の新入社員が入社しました!	10~11

Products and Solutions 製品情報

* MF2800シリーズ	12
* クラスディスクシリーズ	13
農業情勢 * 海外事情から知るニッポン農業 ～生産性・品質の向上から国際競争力UPまでを視野に世界各国で進む、先端技術を用いた「スマート農業」～	14
ニッポンの食材 * ブロッコリー	15

クラス・グリーンラインにより 質の高い牧草収穫を 短期に実現

酪農・畜産業の品質の要ともいえる、牧草をはじめとした飼料生産。
 しかし、適期収穫には長時間の重労働が伴うこともありました。
 エム・エス・ケーではクラス社のグリーンラインにより
 作業効率とその品質を大幅に向上させる
 解決策をご提案しています。



天候不良に左右されず自給飼料の適期収穫を実現

酪農・畜産業において、輸入飼料の高騰からコスト面で、また安全性や品質の面からも、自給飼料は重要となってきています。牧草類のほか、近年は稲ホークロップサイレージ(稲WCS)の普及が進んでいますが、耕畜連携による調達だけでなく、自家生産に取り組むケースも増えてきました。

これら飼料の品質は適期作業にかかっています。刈り取りや乾燥の工程は降雨下では進まないため、天候不良など

の自然の要因に作業は影響を受けます。特に夏季は梅雨、台風や、昨今の線状降水帯発生を含む豪雨など、作業に適する晴天の日が非常に少ない地域もあります。また、農業従事者減少による大圃場化、農作業を担える人手の不足といった現代の要因にも影響され、収穫作業が長時間化するケースも生まれています。それは作業に当たる人への重い負担となることはもちろん、作業工程が終わらないうちに天候が変わることや、乾燥の時間を十

分に取れないなど、飼料の品質を左右するようなリスクも生み出しがちです。

さまざまな条件下で適期収穫を確実に実行するため、ふさわしい作業機としてエム・エス・ケーが導入を進めるのが、ドイツ・クラス社の「グリーンライン」と呼ばれる牧草作業機のラインナップです。ディスクモアコンディショナーから、ベラー・ラッパーまで、実際の作業状況に合わせたさまざまなご提案が可能です。

刈り取りから乾燥までを高速化するモアコンディショナー

収穫用作業機械のトップメーカーであるクラス社は、飼料収穫にも高性能・高品質を実現しています。ディスクモアコンディショナーの「ディスク」シリーズは、直装式と牽引式の2タイプがあり、作業幅も各タイプで異なる中から選べます。

耐久性に優れたカッターバーが3,200回転以上の高速回転で作業時間を確実に短縮します。カッターバー

の下部には窪み加工が施され、ムラなくきれいに刈り取りを実施。油圧サスペンションがユニットの接地重量を的確に調整して圃場面との摩擦を減少させ、傾斜地での横滑りも軽減して作業性を保ちます。

刈り取りの高速化だけでなく、コンディショニング性能の高さも全体の作業時間の短縮に役立ちます。収穫する作物に応じて、タインコンディショナ

ーとローラーコンディショナーの仕様を選択可能です。

さらなる作業効率を求める場合には、ディスク フロントモアシリーズとリアコンディショナーの併用が可能です。特許機構のPROFILリンケージにより、牽引型やバタフライなど、あらゆるクラスのリアコンディショナーと調和した作業が行えます。



カッターバーとタインコンディショナー



タインは太く丈の長い稲もしっかりコンディショニング

・ディスク コンツァーシリーズ 2700C ・フロントモアコンディショナー 3200FC- PROFIL



ディスク コンツァーシリーズ 2700C	
作業幅	2.60m
ディスク数	6枚
カッティング高さ	40mm(調整範囲30~70mm)
コンディショナー方式	スチールタイン(回転数910rpm)
総重量	1,040kg
トラクター装着	3点リンク直装式

フロントモアコンディショナー 3200FC- PROFIL	
作業幅	3.00m
ディスク数	7枚
カッティング高さ	40mm(調整範囲30~70mm)
コンディショナー方式	タイン(回転数900/770rpm)
総重量	1,010kg
トラクター所要出力	51/70kW/ps

スムーズで高速なベール作業とサイレージ品質向上を両立

刈り取り・乾燥を終えた作物を品質の高いサイレージとするには、ベール作業の迅速さも重要になります。ローラベラーのローラントシリーズはピックアップ能力が高く、速度を出しての作業や旋回時にも対応します。土や異物の混入を防ぎ、また詰まりの状況などは早期警報システムで運転者に知らされ、キャビンからの操作で対処することができます。

ピックアップした作物は、1分間に

7,000回の裁断を行うロトカットシステムで均等に刻まれます。サイレージの品質は向上し、さらにミキサーに入れる際に容易にほぐすことが可能です。(作物をカットしたくない場合には、ロトフィードまたはフィードレーキ搭載の機種もあります。)その後15~17本のスチールローラーで高密度に圧縮。水分量が多い作物でもしっかりと堅く丸いベールをつくります。この圧力は好みに応じて設定が可能です。

ベールラッピング工程は全自動で、停車時間を最小限に抑えます。455ユニラップは23秒という短時間で、ベール周囲に6層のフィルムを重ね巻きします。フィルムは密着性が高く、さらに標準のベールツイスターを使用するとラッピングが完了したベールを縦置きでき、刈り跡からの損傷を最小限に抑えます。



ベールツイスター



片方のラップが切れても、もう一方のラップが調整しながら巻き付けるので作業を中断しません



Key Person's Eye

~担当社員より~

西日本支社 大隅営業所 所長 伊藤 隼二

作業スピードを重視した機械導入のご相談があり、お客様が大変高いトラクター運転技術をお持ちのため、フロントモアーと直装式モアコンを前後に着け、さらにローラベラーにはユニラップをご提案しました。

モアコンは速度を出して作業しても壊れにくく、刈り取り面がきれいで次の工程の作業も進めやすいところも、作業時間の短縮につながってくると思います。CLAASはメーカーのサポートもしっかりしているのもおすすめしたいポイントです。



ローラント 455 ユニラップ



ローラント 455 ユニラップ	
作業幅	1.90m(全幅2.10m)
ベールサイズ	1.20×1.25~1.35m
総重量	5,800kg
寸法	全長6.99×全幅2.96×全高3.25m





REPORT

生産の現場から

泊 牧 場

CLAAS
グリーンラインを実際に使用
しているお客様に、機械導入
の経緯や使用感について伺
いしてきました。



フロント・リア両面のモアコンを操り高速の刈り取り作業を実施

ブランド和牛「鹿児島黒牛」をはじめ品質の高い牛豚を生産し、畜産王国といわれる鹿児島県。生産の中心地は桜島の東側に位置する大隅半島であり、その東岸にある串良町の高台で、肉牛の繁殖育成を営んでいるのが泊牧場です。親牛と育成牛合わせて115頭を飼養し、その世話や農作業は牧場主の泊幸男さんが中心となって担っています。ご両親や短期アルバイトの手を借り、また5人のきょうだいが仕事の合間を見て手伝いにも来ますが、平日の作業は泊さんが一人で担うことも少なくありません。それでも納得した品質の牛を育てるために、飼料はすべて自給でまかっています。

牛舎や住まいがある高台から下って、串良川沿いに広がる平原に、約32haの畑で牧草を育てています。8月中旬から下旬にかけては、夏作のホー

ルクロップサイレージ用稲の収穫の時期。青々と育った飼料稲は、鹿児島では人の背丈ほどの高さまで伸びることも珍しくありません。そこに、クラススのモアコンディショナーを前後に装着した泊さんのトラクターが分け入っていきます。前方にはディスク3200 FC PROFIL、後方にはディスク2700C。2台のモアコンディショナーが、またたく間に背の高い稲を刈り取っていきます。「15～20キロは出していますね。それでも刈り残しなく作業できます」と泊さん。

早く、きれいに刈り取るだけでなく、クラススのモアコンディショナーはV字のタイヤがしっかりコンディショニングし、乾燥を促進します。この日はよく晴れ、気温は30度を超える真夏日。作業を終えた翌日には乾燥が終わり、次の工程へと移れるのです。



牧場主の泊幸男さん



前後のモアコンディショナーを正確に操作します

天候に悩まされる鹿児島県の夏、牛に手間をかけるために

午前中に刈り取り作業を終えると、午後からは前日に刈り取りを済ませた畑のロールベール作業へ移ります。散らばった草を畝状に集草すると、次に登場したのはクラススのローラント455ユニラップ。ピックアップローターはどんどん草を拾い上げ、高密度のロールが一つできるまで、かかる時間は40秒程度です。トラクターが動き出し次のロールを作る間、できたロールにはぴったりとラップフィルムがかけられていきます。「梱包密度が高く、二次発酵が少ない。作業が早くなっただけ

でなく、二次発酵が防がれ、サイレージの廃棄も少なくなったのは予想していなかったうれしい点でした」と泊さんは作業の質についても満足だといいます。

これら3台の機械を導入する前は、夏作の収穫には特に大変な労力がかかっていたといいます。九州、特にその南部は梅雨入り以降天候が不安定で、台風も来るため、収穫作業に適するような晴天が長く続くことは見込めません。短期間の晴れた日に作業を一気に進めなければならず、その時に手

伝いが得られるとも限らない泊さんは、一人夜通して作業を続けることもありました。「飼料は大事ではありますが、牛飼いが時間をかけたいのは牛の体調管理です。夏作の間の2週間、牛の作業ができなくなるのは本末転倒だなという思いがありました。また、朝から晩まで農作業は大変なので、自分にも時間にゆとりがほしい。元々農業機械を調べることは好きでしたから、何か解決につながる機械はないかと探していました」と泊さんは振り返ります。



455ユニラップでの作業



泊さんが手塩にかけて育てる育成牛

実演機と動画で決断、農機と共に『時間を買う』

元々、クラススの作業機を導入していた泊さん。壊れにくい同社製品の品質は気に入っており、モアコンディショナー2台は実演機を借りて作業をしてみ、ローラント455ユニラップはYouTubeで動画を見て、それぞれ「これだ」と思い3台の導入を決めたといいます。

「大きな買い物でしたが、農機だけではなく“時間を買う”のだと考えて決めました。導入してからは、草刈りの作業期間中にも、牛の発育の管理や飼料の微調整などに時間をかけられるようになりましたね」と泊さんは導入の手応えを感じます。作業効率を最優先させ前後に作業機を付けたことで、トラクターに多少の負担を感じるそうですが、作業に支障があったことはまっ

たくないそう。「エム・エス・ケーさんは親父の代からのお付き合いで、もう30年以上にもなりますが、電話をしたらすぐに対応してくれて、作業を控えての急ぎの納期にも対応してくれ感謝して

います。何かあった時には修理やメンテナンスをすぐに頼めますし、このまま使い続けていきたいです」とエム・エス・ケーへの信頼を見せました。





Business office
営業所紹介

Business office
営業所
だより



Hokkaido Honbetsu-cho



十勝支社 東部営業所

東部営業所のある本別町は北海道十勝の東部に位置し、「義経の里本別公園」や「義経の里御所」などといった義経伝説に由来するレジャースポットが多くあり、また四季折々の豊かな風景がとても心地よく、随所に風情を感じることで自然に溢れた温かい街です。

基幹産業はもちろん農業ですが、なかでも日本一の豆の町として有名です。良質な豆産地として全国的に高く評価されています。

現在のスタッフは営業3名、技術5名、事務1名の体制で、本別町、池田町、浦幌町、足寄町、陸別町まで5町をカバーしています。

池田町はドリカムの吉田美和さんの出身地、足寄町は松山千春さんの出身地としても知られています。また、陸別町は日本一の寒い町としても話題になっています。

管内には畑作地域と酪農地域が混在していて、畑作地域では小麦・ビート・馬鈴薯・豆類といった十勝の畑作4品を主に作付けしています。酪農地域では牧草・デントコーンを作付けし、6月には一番牧草を収穫します。

春を迎えると一斉に蒔き付け作業を開始して農繁期を迎えます。それから一年を通して奔走する日が続きますが、私たちの地域での農作業事故がゼロになることを最優先に、定期的に話し合いの場を設けながら安心安全に収穫作業が終えられるまで、所員一同、日々奮闘しています。

これからもお客様のたくさんのニーズにお応えするため、チーム一丸で突き進みます！

今年、営業所の改築工事を予定しています。事務所・工場を一部拡張整備して増員体制に備える計画です。エム・エス・ケー農業機械東部営業所で皆様お待ちしておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



おすすめ店紹介

源すし

本別の道の駅から徒歩5分ほどにある居酒屋さんです。なにを食べてもおいしいですが、とくに魚料理がおすすめです。お刺身やお寿司はとってもネタが大きくてボリューム満点、北海道に住んでいてもなかなかここまでのボリューム感には出会えません。たっぷり脂の乗った焼き魚もぜひご賞味いただきたいです。

家族にお土産を買って帰るとすごく喜んでくれるので、飲み会がちょっと続いたときでも家庭円満になるので大丈夫!

お店の方々も活気があってとてもアットホームな雰囲気なので、歓送迎会などではよく訪れます。コロナ禍でなかなか行けない日が続いていますが、落ち着いたらまたみんなで行きたいと思っています。



おすすめ観光スポット

本別公園&義経の里御所

①本別公園(アスレチック広場〜かぶと池ポート)

広大な芝生広場に、バラエティに富んだアスレチック施設があり、自由に利用できます。コンパクトサンシェードやビニールシートなどを広げて、ピクニックに訪れる人が大変多く、夏場は大勢の家族連れなどでにぎわいます。大人も笑顔になること間違いなし!親子で思いっきり体を動かして、存分にお楽しみください。幼稚園、保育所、小学校などの遠足にもおすすめです。

公園内にあるかぶと池では、手こぎ・足こぎボートを楽しむことができ、毎年多くの家族連れが楽しんでいます。

②義経の里御所(ごしょ)

平屋建て・中世書院風造りと趣きあるコテージが全5棟あります。地場産カラマツ材の温かみと気品が感じられる室内で、くつろぎのひとつときをお過ごしください。



営業所のホープ社員紹介

出口 祐介さん

入社3年目の出口です。出身は北海道芽室町です。中途採用のため入社後は十勝支社技術センターで2年間農業機械の仕組みや修理のことを学び現在の東部営業所に配属されました。

現在は浦幌町を担当しています。とにかく今はお客様の事、お客様の機械、仕事を覚えて1日でも早くお客様に認められるように頑張っています。

プライベートではアウトドアが趣味で夏はキャンプに行ったり、冬はスノーボードをやり、スキー場に行ったりして休日を楽しんでいます。

こんな私ですが、皆様どうぞよろしくお願いします。





Welcome!

入社式

2021年度

私
たち
と
一
緒
に
頑
張
り
ま
し
よ
う
!!



9人の 新入社員が 入社しました!



営業職



Name 清水 雪天 しみず ゆたか

出身	趣味・特技等
北海道	映画鑑賞

一歩ずつ成長していけるように頑張ります。



Name 湊谷 拓未 みなとや たくみ

出身	趣味・特技等
北海道	カラオケ・お酒

農業に関する知識があまりないですが、人一倍努力して頑張ります!!



Name 福岡 日向 ふくおか ひなた

出身	趣味・特技等
兵庫県	スキー・カードゲーム

まだまだ知識も経験も足りないので、早く一人前になれるように頑張っています!



Name 山平 晃史 やまだいら こうじ

出身	趣味・特技等
千葉県	カラオケ・麻雀・競馬

右も左もわからないことだらけでたくさん質問してしまうと思いますが、やさしく教えていただけると嬉しいです。まずは北海道の冬を越えるように頑張ります!!

技術職



Name 水上 敬介 みずかみ けいすけ

出身	趣味・特技等
北海道	体を動かすこと

農家さんのためにもメリハリのついた行動を活かして少しでも多くの機械を直せるよう頑張りたいです。



Name 吉田 和馬 よした かずま

出身	趣味・特技等
北海道	映画鑑賞・楽器演奏 (T.Sax)

農業機械について覚えることはまだまだたくさんありますが、一生懸命頑張ります。



Name 長野 光希 ながの こうき

出身	趣味・特技等
北海道	ゲーム・スポーツ・アコースティックギター

覚えることがたくさんありますが、しっかり覚え少しでも早く戦力となるように頑張ります。



Name 南川 颯飛 みなみかわ はやと

出身	趣味・特技等
北海道	音楽鑑賞・野球観戦

機械のことはわからないことだらけですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。



Name 伊藤 俊 いとう しゅん

出身	趣味・特技等
北海道	ロープワーク・筋トレ

実家が農家なのを生かし頑張ります!



研修風景



キャビン仕様内装(MF2860Mシリーズ)

MF2800シリーズ新登場!



イメージを一新! フロントマスクは、シックでスマートなNEWデザインに。(※MF2860Mシリーズ)
また、新エンジンの搭載で、ゆとりの本格作業が実現します。
さらに、LED作業灯を装備することで、夜間の作業も安心して行えます。(※MF2860Mシリーズのみ標準装備)

水田、畑作から牧草作業まで、
様々な作業で活躍する、
MF2800シリーズを是非ご体感ください。



販売型式名		MF2855ESUG	MF2855ESUGVCY	MF2860MGQVCY	MF2860MGQCYR	MF2860MGQCY04T
エンジン	型式	E4FH(インタークーラー付)				
	種類	水冷4サイクル4気筒立形ディーゼルターボ(コモンレール・DOC+DPF)				
	総排気量(CC)	2,434				
	馬力(PS)	55		60		

※写真は海外仕様で一部日本仕様とは異なります。



大型モアーで培った高品質 MAX CUT[®]カッターバー搭載

新登場のクラスディスクシリーズ



	型式	作業幅 (m)	クイックナイフ交換
モアー	DIS24	2.2	標準
	DIS28	2.6	標準
	DIS32	3	標準
	DIS360	3.4	標準
モアコンディショナー	DIS280C	2.6	標準



※写真は海外仕様で一部日本仕様とは異なります。



GLOBAL TOPICS

海外事情から知る ニッポン農業

生産性・品質の向上から国際競争力UPまでを視野に 世界各国で進む、先端技術を用いた「スマート農業」

就農者の減少・高齢化、農産物流通のグローバル化にともなう市場競争の進展、気候変動による栽培環境の激変。こうした、農業生産をめぐる環境変化に対応する技術として近年、着目されているのが「スマート農業」です。IT (IoT、ICT)、AI、ロボット技術などを活用した次世代型の農業は、国の後押しもあって進展の兆しが見えていますが、この動きは海外も同じで、アメリカ、オランダ、ベトナムなど洋の東西を問わず、多様な技術が実用化されています。

■アメリカ/ドローンによる農薬散布と生育データの収集

世界一の農業大国であり、広大な農地で生産が行われているアメリカで進められている「スマート農業」は「AgTech」(アグテック)と呼ばれるもの。これはAgriculture(農業)とTechnology(科学技術)を組み合わせた造語で、その代表がドローンの活用です。ドローンによって、農地の適切な範囲に、適切な量の農薬を散布すると同時に、上空から農作物の生育状況・土壌の状態などのデータを収集。農地がどんな状態にあるかを分析することができます。

ベンチャー企業のFamLogs社では、こうしたデータを、衛星画像のデータと照合・分析し、適切な作付量や肥料の量などをアドバイス。アメリカ国内の農家の1/3がこのサービスを活用しているそうです。

■オランダ/自動制御技術で世界第2位の農業大国へ

農地面積が日本の4割ほどで、痩せた土地が多く日照時間も短いため、農業にはあまり適していなかったオランダ。けれども「スマート農業」への転換により農産物の輸出額がアメリカに次いで世界第2位となっています(2013年・国連食糧農業機関調べ)。

1980年代、EC(現EU)が貿易自由化を進めたことにより、加盟

国のオランダの農業は苦境に立たされます。そこで、国際競争力の高い農産物生産を目指した結果、辿り着いたのが自動制御システムを搭載したコンピュータによる農業でした。国内北部には生育環境をセンサーで管理する「アグリポートA7」という施設があり、トマト・メロン・パプリカなどを生産。センサーで収集したデータはアグリポートA7のオフィスに送られ、24時間体制で生育環境が管理されています。

■ベトナム/関連企業の集合体によりIoTを推進

経済成長が著しいベトナムでも「スマート農業」への動きが進んでいます。米・コーヒーの生産・輸出では世界トップクラスとなっており、また、多様な作物が生産され、人口の約半数が農業関連で働くという農業国のベトナム。

農業に関する先端技術の導入・活用を行う企業を支援しているほか、高度な技術を活用している企業に証明書を交付するなどして、後押しを行っています。さらに、情報や技術関連の企業が参加するIOCV(IoT Open Community of Viet Nam)という組織が結成され、そこから作物の監視・育成を自動で行うスマートファームや、センサーを利用した品質管理を行う事例が生まれるなど、スマート農業が加速しています。





ニッポンの食材 ブロッコリー

知ってた!? 身近な食材のこんなコト

今では、サラダの“スタメン”として、おなじみのブロッコリーですが、日本で食卓に定着したのは1980年代以降と、野菜のなかでは比較的、最近のこと。ビタミン、ミネラルを豊富に含み、抗酸化作用を持つことでも知られますが、そのルーツが葉草だったと聞けば納得。鮮やかな緑色も食欲をそそる、日々の健康の味方です。



古代ローマに遡る ブロッコリーのルーツ

ブロッコリーは、地中海の沿岸部が原産地で、古代ローマ時代から食べられていたといわれます。現在はスペイン、ポルトガルのあるイベリア半島の周辺で暮らしているイベリア人が、葉草として使っていたアブラナ科のヤセイカンランが原種とされ、ヨーロッパ中西部の民族・ケルト人の手に渡って品種改良されました。後年、ヨーロッパ各地を支配するケルト人が、居住範囲を広げていくのにもなって普及していったとする見方もあります。なお、身近な野菜であるキャベツ、サラダなどに使われるケールも、同じヤセイカンランをルーツとする、いわば親戚です。



バブル期の健康ブームとともに定着

食材として長い歴史を持つブロッコリーですが、ヨーロッパ各地で食べられるようになったのは17世紀ごろのこと。その後、19世紀後半、アメリカへ移住したイタリア人たちがブロッコリーを持ち込みます。こうした移民が本格的な栽培を行い、アメリカで商業的な生産が始まりました。これが第二次世界大戦後にヨーロッパに“逆輸入”されていったほか、アジア諸国をはじめ世界へと広がっていきました。

日本には、実はこれに先んじて明治時代初期に渡ってきていました。海外の文化を積極的に

取り込んでいた時代です。けれども、傷みややすい野菜だったことなどもあり、普及には至りませんでした。一緒に入ってきたカリフラワーの方が、人気があったそうです。ちなみに、カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものです。

ブロッコリーが急速に普及するのは1980年代。バブル経済へと向かう好景気の頃、健康ブームが起き、緑黄色野菜が注目されるなか主役の一つに踊り出ます。バブルは弾けましたが、この時期に、ブロッコリーは食材として定着を果たしました。



ビタミンが豊富で低カロリーの野菜

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルを多く含む野菜です。なかでもビタミンCは、30gのブロッコリーで成人の1日の必要量を満たすといわれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンK、抗酸化作用をもつビタミンEなどのビタミン類、ビタミンAに変換して目・皮膚・粘膜などの健康に寄与するβカロテンも豊富です。

ブロッコリーという名前は、イタリア語で芽

や茎という意味のbrocco(ブロッコ)が由来と言われ、頭頂部のつぼみの塊から茎まで、まるごと食べられることが特徴といえます。

茹でて食べるのが一般的ですが、水溶性のビタミンを逃さないよう炒めたり、天ぷらもおすすめ。低カロリーで糖質も少ないヘルシーな野菜です。噛みごたえがあって満腹感を得やすいので、食事の量を減らす効果もあります。

団らんレシピ♪

カンタン、シンプル、ヘルシー! ブロッコリーと鶏ささみの和えサラダ

低カロリーでビタミンC・βカロチンが豊富なブロッコリー、同じく低カロリーでタンパク質の豊富な鶏ささみがコラボした、ダイエットにもおすすめの一品です。

材料 (2人前)

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・鶏ささみ 2本
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・お好みのドレッシング 大さじ2



ドレッシングの
カロリーにこだわれば、
ヘルシー度もアップ!



①ブロッコリーは小房に分けて、塩を加えた熱湯で茹で、水気を切っておく



②鶏ささみは耐熱容器に並べて酒をふり、ラップをゆるくかけてレンジで加熱(500Wで約2分。加熱時間はようすを見ながら調整)。粗熱をとって、食べやすい大きさに割く



③ボウルなどに①と②を入れ、お好みのドレッシングで和えて、塩・こしょうで味を整える



る〜ぶ Light
#05

<https://www.mskfm.co.jp>
多目的広場 ▶ 広報誌「る〜ぶ」



MSK FARM MACHINERY CORPORATION

エム・エス・ケー農業機械株式会社