

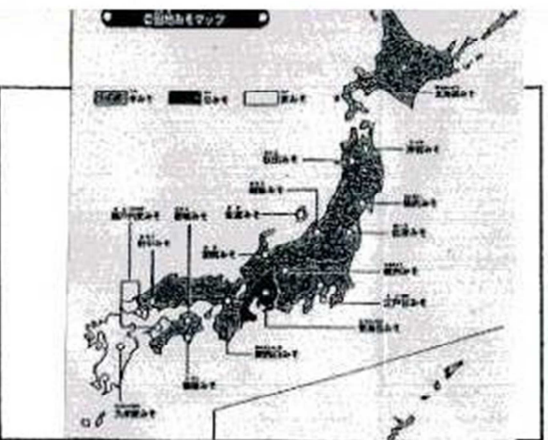
毎日続けて、
健康みそライク

11月
22日



女子好きな具材 4の1

その他
たいこ
なめこ
とうふ
わかめ



味噌には、どんな食材にも合う
おいしさと、食べると健康になる
効果があります。

上の図は、四年一組の人に聞いた、
好きな味噌汁の具材です。肉や
魚、野菜や目など、とても多くの
具材が上げられました。

色々な具材を組み合わせる
ことでさらに種類がふえ、毎日
あきずに味噌汁を飲むことが
できると思います。

また、味噌には毎日続けるこ
とで、健康になる効果があります。
老化やガン、高血圧、糖尿病の予防、
血圧を下げる効果や、食べ物の消化
を助ける働きもあります。毎日、
味噌汁を飲むことで、ガンの発生
率が40%も下がるという研究結果
がでてきていることには、おどろき
ます。

このように、味噌には、どんな物にも合う
良さと、毎日食べると健康になる効果があ
いふれています。

ミソドの作り方

材料・ホットケーキミックス…200g

- ・ミソド20こ分・たまご…1こ
- ・牛乳…大さじ3・味噌…40g
- ・白ごま…5g・さとう大さじ2

作り方

- ①たまごをボールにときほぐし、さとう・きうにゅうをいれくさらにまぜる
- ②味噌・白ごまを入れてさらによくまぜる
- ③ゴムベラにかえてホットケーキミックスを入れてよくまぜる
- ④きじをスプーンで食べやすいく大きさにまとめる
- ⑤油を170度にぬし(弱火)まるめたきじをそと入れる
- ⑥さいばしできつぬ色になるまであける
- ⑦キッチンペーパーの上におく
- ⑧でき上がり

みそタマの作り方

材料

- ・白玉こ…200g・水…90cc
- ・さとう…40g・みりん…15g
- ・味噌…45g

作り方

- ①なべにさとう・みりん・味噌を入れてとかす。
- ②白玉こをボールに入れて水90ccを入れてまぜる。
- ③まぜたら1つ200gにまるめる
- ④なべに水を入れてふっ湯させてふっ湯したら火を止める
- ⑤ふっとうさせたお湯に白玉を入れる。
- ⑥白玉がういたら氷水に入れる。
- ⑦カップの中に田楽味噌を入れてその上に白玉を3こ入れる
- ⑧ふたをしめたらできあがり

作ってみてね!

おいしいよ!

ミリアメ(みずあめなし)

材料

・さとう...70g・水少し・みそ...20g
型...☆♡

作り方

- ①なべに材料を入れてとがす。
- ②さとうがとけてぐっぐつとあゆが出て、きいろっぽくなったら、型にスプーンで流す。
- ③固まるまで、冷とう庫に入れて1時間くらいおく
- ④固まったらできあがり!

べっこうあめ
みたいで
おいしいよ!

注意

固まらないように、
すぐに型に
入れる

ミリアメ(みずあめあり)

材料

・さとう70g・水あめ30g
水すこし・みそ20g

作り方

- ①材料をなべに全部入れてとがす。
- ②全部がとけてぐっぐつしたらクッキングシートをしいてかたまらないようにすぐに手でまるめてラップなどにつつんでおいぞうこでひやす。
- ③かたまったらできあがり!

カリットして
おいしいよ♡

作って
見てね!!

また言売んでね!

