味噌新聞

2020.02.08 発刊

４の１　４名

味噌がきらいでも食べれそうな具材

みそげきらいな人も食べれそうなみその具材がありま す。それは、肉やじゃがいもやきのこ、とうふといっしょにみそなどをたべるとおいしいですよ。しかも、みそのんだりへ食べたりすると、がンになるかくりつが40%も下がると予想されていますので、ぜひ具材といっしょにのんでいただくとうれしいです。

ほかにもみそにあいそうな具材なども、あいそうです。

具材をいれて、たべてみて下さい。あとはいろいろなみそによってあじもちがうのでぜひいろいろなみそを使ってたべてみてくれるとうれしいと思います。

味噌の効果について、味噌には、いろいろな効果があります。例えば、1日3はいの味噌汁を毎日食べとガンになる確率を40%下げる効果があります。それから毛化や高血圧、とうにょう病や血圧を下げる効果や食べ物の消火を助ける働きがあるという研究結果が出ています。それから、毎日食べると、健康になるという効果もあります。このように味噌には、いろいろな効果があるので食べてください。でも、にがてな人は、好きな具材をいれてもおいしいのでためしにのんでみてください。でも、のみすぎるとダメなのできょうつけておいしくのんでください。

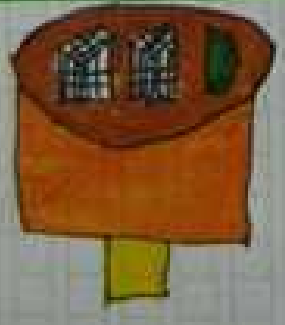
作り方など

作り方は、大ものは、味噌アメ、味噌ド、味噌タマ を作りました。

味噌ドの具材、ホットケーキMーメ（200g）、卵一個、牛乳（大さじ3）、砂とう（大さじ2）、味噌（15g、40g、45g）、白ごま（20g○ト入れない）、作り方①卵をボールにときぼくし砂とう、牛乳を入れて、あわ立て器でよくまぜる。②味噌、白ごまを入れてさらによくかきまぜる。③コメベラにかえて、ホットケーキMーメを入れてサックリとダマにならないようにまぜる。④きじ20g等分に分け丸めたきじはバットに並べておく。⑤油を、ゆに熱し、丸めたきじをそ。とおく。⑥さいばしでころがしながらキツネ色に成るまであげる。⑦キッチンペーパーをしいた皿の上に取り出してとき上がり。（白ごまがにがて友人は入れ抜くてもおいしいようぶです。）

水あめあり・砂とう入れ

[illegible]



みなさん味噌には、えいようをあることをしっていましたか。みそにはがンになるかくりつを下げることがあります。

また、味噌には、毛化や、糖尿病・高血圧を下げるえいようがあります。味噌のえいようは、たんぱくしつ・ビタミン・たんすいかぶつ・ミネナルがあります。

味噌を、食べるだけでがンになるかくりつを下げるので、オススメです。味噌は、スーパーやおーはんで買えます。

ぜひみなさんも、たべてみてください。

わたしは、みその作り方やどうやったらじょうずにできるのかがわかったのでよかったです。

ぼくは、みそのことがすばらしいと思います。みなさんもみそげきのことをつづけてください。

味噌の色々なことを知れたしのよかったです。それに味噌の効果についても知れたのでよかったです。

ぼくは、みそのことをしれたのでよかったし、みんなでかんがえたしんぶんを、作ったのでよかったと思います。

味噌には友人の食材にも良います。例えばキ・ウリに味噌をつけたり白ごま軽に味噌をつけてもおいしいです。さらに、ドーナッツや白玉に、味噌をつけてもおいしいです。カレーに味噌をつけたりからあげにもつけたらいいと思います。ギョーザにもつけたらいいと思います。だんぶ食べてみてください。