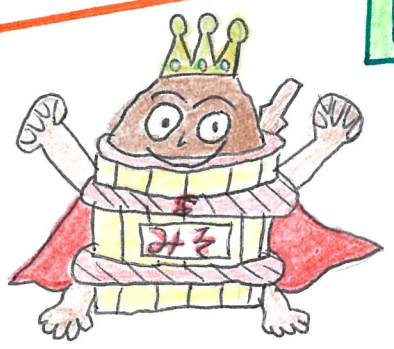
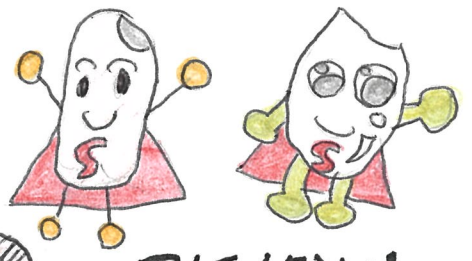
さかもと新聞

広めたい！日本の伝統の味 みそ





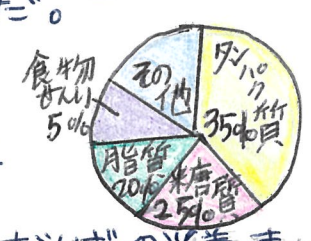
スーパーブラザーズ

アイライクミソ！

ぼくはみそが大好きです。そのおいしさを外国人にも味わってほしい。
そこで、2020年の東京オリンピックに来るたくさんの外国人に食べてほしいみその入った料理を考えて作ったので、しょうかいします。

みそは、だいず、塩、こうじから出来ているんだ。

だいずの栄養素



みそは、このだいずの栄養素を食べやすく、消化や吸収しやすくした形なんだ。

和食の基本の調味料のみそとしょうゆはこのぼく、こうじの力がなければ作れないんだよー。

みそは初めて？でもだいじょうぶ!! イングリッシュみそマフィンピザ

材料

- ＊イングリッシュマフィン
- ＊みそソース
  - 赤みそ 大さじ2
  - トマトペースト 大さじ2
  - 水 大さじ1
- ＊トッピング
  - マッシュルーム…スライス
  - プチトマト…輪切り
  - かぼちゃ…むす！下茹でして小さく切る
  - ピーマン…小さく切る
  - 卵…ゆで卵にして、輪切り
  - チーズ…とろけるチーズ

作り方

1. まず、イングリッシュマフィンにつけるみそソースを作ります。ボールにみそを入れ、水を加えながらみそをとかします。次に、トマトペーストを大さじ2入れます。

2. トッピングの材料の下準備をします。(ゆで卵を作る、かぼちゃに火をとおす、他のトッピング材料もそれぞれ切り、下準備します。

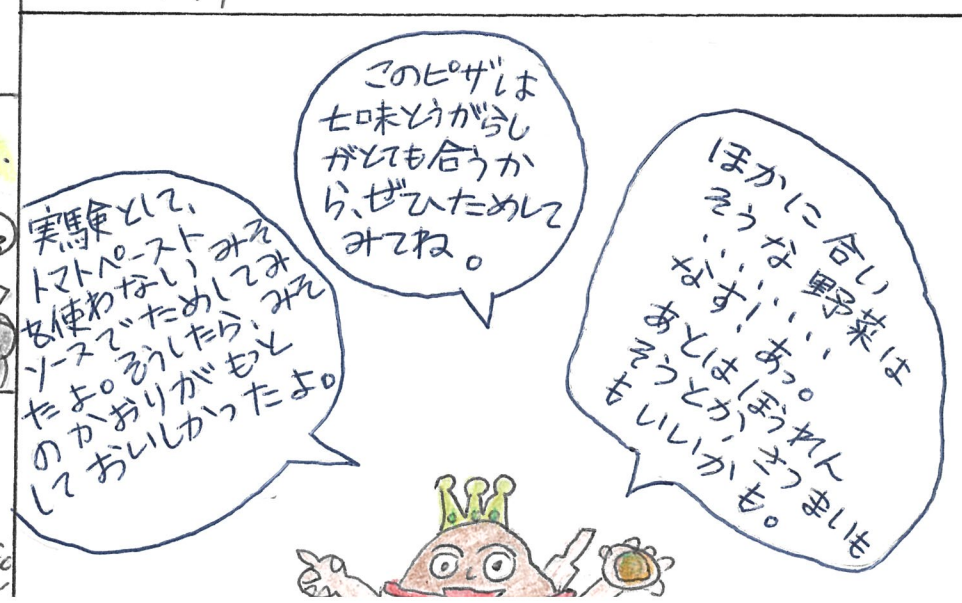
3. 次に、イングリッシュマフィンにみそソースをぬります。その上に、ゆで卵、かぼちゃ、マッシュルーム、ピーマン、プチトマトをのせ、チーズをかけます。

4. 200度くらいに余熱したオーブン、またはトースターに入れて、チーズにこげ目がつくらいまで焼きます。

学校の友達(外国人挑戦隊)

	A君	アメリカ人	どっちでもない
	B君	ベトナム人	もういっこちょうだい！次の日も〃
	C君	かんこく人	まあおいしい
	D君	ドイツ人	けっこうおいしいじゃん
	E君	フィリピン人	おおーうまい

実は、イングリッシュみそマフィンピザ 栄養が盛りだくさん

- タンパク質：みそ
- ビタミン：かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、トマト
- 脂質、動物性タンパク質：チーズ、卵
- 炭水化物：イングリッシュマフィン

→ イングリッシュみそマフィンピザ