

TRK 通信 vol.14

みなさんこんにちは、今年の秋もたくさん体を動かしていきましょう！
今回のTRK通信は、日本全国でスポーツを通して勇気と感動を与えてくれた
「東京オリンピック」をテーマに特集しました。
ぜひ、最後までご覧ください！

○作ってみよう！メスティンコースター○

東京オリンピックの国立競技場をイメージしたメスティンに入る
コースターの作り方をご紹介します。ぜひ、お家でも作ってみてください！

～準備するもの～

- 木片(幅 90mm 厚み 12mm)
- えんぴつ
- サンドペーパー(100番～400番)
- きり
- バーナー



～作り方～

- ①板を 15.5cm×8.5cmになるように切り出します
- ②端から 2cmの場所にえんぴつで印をつけて穴を開けます
- ③角をサンドペーパーで丸くなるように磨きます
- ④穴はサンドペーパーをえんぴつに巻き付けて磨きます
- ⑤バーナーで表面をあぶるとナチュラルな質感になります

完成



○オリンピックに関するフード紹介○

今年のオリンピック女子重量上げで銀メダルを獲得したチャヌサイコム・ミラバイさんへ一生分のピザが用意されました。そこでこれからの行楽シーズンで盛り上がるメスティンで作るピザをご紹介します。

～材料～

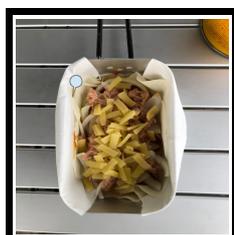
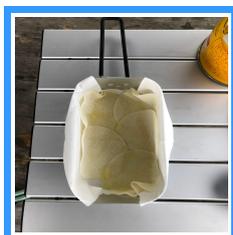
- ・餃子の皮 ……5枚
- ・ツナ缶 ……1缶
- ・玉ねぎ ……1/4個
- ・オリーブオイル…適量
- ・ピザソース…適量
- ・チーズ…適量
- ・バジルソース…適量



～作り方～

- ①メスティンにクッキングシートをひき、オリーブオイルを入れる
- ②メスティンの中に餃子の皮を敷く
- ③餃子の皮にピザソースを塗り、玉ねぎとツナ缶を入れる
- ④チーズを具材の上に乗せ、ふたを閉める
- ⑤弱火で約10分程度焼く
- ⑥最後にバジルソースをお好みでかけて完成☆

完成



【BS クイズ】

日本でいう「富士スカウト」はアメリカでは何スカウトと呼ばれているでしょう？

【B-P の言葉】

地球上であなたが生きている間に、自分の死後も残るような善い行いをするように努めなさい

【BS 豆知識】

ボーイスカウトの「スカウト(scout)」とは「先駆者」や「斥候(軍事用語で偵察、様子を探る)」という意味がある