

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集：城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
http://www.josai.ac.jp/

お問い合わせ

- ・城西大学総務課 または北坂戸にぎわいサロン
 - ・電話：(大学) 049-271-7712 (サロン)049-283-4750
 - ・開館日：火・水・木・金 11:00～17:00
- ＊ ＊ 臨時休館中です ＊ ＊



お知らせ

新型コロナウイルスの影響を考慮し、**当面の間休館**とさせていただきます。

北坂戸にぎわいサロン城西大学 臨時休館 再延長のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いているため、**当面の間休館**とさせていただきます。今後の情報は、引き続き本サロン通信やサロン前等に掲示させていただきます。

皆様の憩いの場がご提供できず大変心苦しいのですが、利用者の皆様を新型コロナウイルスの感染から少しでもお守りできるよう決断させていただきました。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

薬学部医療栄養学科コラム&レシピ

通常はサロンで配布しているレシピを、休館中のあいだこの通信に掲載いたします！ぜひご利用ください！



キノコで免疫アップ!



βグルカンという物質を知っていますか？βグルカンはキノコに多く含まれる食物繊維の一種であり、身体を守る働きをする物質の生成を促したり、免疫機能を担う細胞をサポートする働きがあります。摂取することで免疫機能を活性化し、身体を外敵から守る能力を高めてくれるとされています。

また、アレルギーの改善・予防効果もあるとされているので、花粉症などの既にアレルギー症状があつて悩んでいる方にもおすすめです。



簡単！キノコとホタテのバター醤油のソテー



材料 (2人分)

シイタケ	3個	バター	大さじ1杯	塩	少々
エリンギ	1本(大きいもの)	しょうゆ	小さじ1杯	こしょう	少々
ホタテ	4つ(大きいもの)	小麦粉	小さじ1杯		

作り方

- ① シイタケは半分に切り、エリンギは適当な大きさに割く。ホタテには小麦粉を振るっておく。
- ② 加熱する前のフライパンにバターを半分を入れ、中火でホタテを焼く。ホタテに薄く焦げ目が付いたら、一旦取り出す。
- ③ フライパンに残りのバター、シイタケ、エリンギを入れて、きのこ全体にバターが絡まったらホタテを加える。
- ④ ③にしょうゆを回しかけ、塩、こしょうで味を整えて、完成。

ポイント

- ・エリンギは、手で割くことで表面に凹凸が出来て味が染み込みやすくなります。
- ・加熱前のフライパンにバターを入れ、中火で加熱することで、バターを焦がしません。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	203.5	28.5	6.8	7.1	800	4.6	2.1	2.1

【考案者】

城西大学大学院 医療栄養学専攻
食品機能学講座 修士1年
管理栄養士 塩原由菜