

**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**しております。

城西大学ローズガーデンの様子 (現在、入校をご遠慮いただいております)

新型コロナウイルスの影響で、地域の皆様にご覧いただけない「ローズガーデン」ですが、とてもきれいに花を咲かせています。せめて写真だけでもお楽しみいただきたいと思います。何枚か写真をご紹介します。(撮影日:5月12日)次のシーズンにコロナ禍が落ち着きましたら、ぜひ見にいらしてください🌹



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！ぜひご活用ください！

 **パプリカに抗酸化ビタミンが!?** 

パプリカにはビタミンが豊富に含まれています。なかでも、抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンC、ビタミンE が多く含まれています。抗酸化ビタミンは、美しいお肌づくりや健康な体づくりのために働き、細胞の老化や生活習慣病を防ぐと言われてています。

今回は、パプリカと様々な野菜を使用し、簡単で栄養豊富なレシピを作成しました。そのまま食べても、パンにつけても美味しく食べることができます。ぜひお試しください。

 **彩り! 野菜ごろごろラタトゥイユ!** 

材料 (2人分)

ナス	100g	赤パプリカ	50g	ニンニク	1片	オリーブオイル	大さじ2
ズッキーニ	130g	黄パプリカ	50g	トマトソース	200g	ローリエ	1枚
玉ねぎ	90g	ベーコン(薄切り)	50g	塩こしょう	少々		



作り方

- ① 野菜はさいの目切りにする。ベーコンは1cm幅で切る。
- ② 1つのフライパンに、オリーブオイルを大さじ1をひき、ナスとズッキーニを炒める。(いい色がつくまで)炒め終わったら、火を止め一旦置いておく。(油がもし多いなど感じたら、拭き取っておく。)
- ③ 別のフライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、んにくを炒める。(この時、シュワシュアとするまで中火にし、シュワってきたら弱火で炒める。)
- ④ ③に玉ねぎを入れ炒める。(軽く色が付くまで)その後パプリカとベーコンを炒める。
- ⑤ ある程度炒めたら、ナスとズッキーニを入れ炒める。
- ⑥ 全体がしなっとしてきたら、トマトソースを入れ強火にし、煮立ったら弱火にしてローリエを入れ煮込む。(野菜のフレッシュさを楽しみたい場合は、10分くらい。もっと柔らかくしたい場合は、20分。お好みで調整)
- ⑦ 塩こしょうで、味を整えて完成。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	食物繊維	食塩相当量	ビタミンE	ビタミンC
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
計算値	220	8.9	11.2	22.7	1.8	4.9	1.2	4.9	110

【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 手塚 有哉