

**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



お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

2021年もどうぞよろしくお願ひいたします

2020年は、新型コロナウイルスにオリンピック延期と、大変な1年でした。2021年は、ひとつでも明るいニュースが増えるよう、健康に気を付けて過ごしたいですね。にぎわいサロンは、1月12日(火)より開館します。

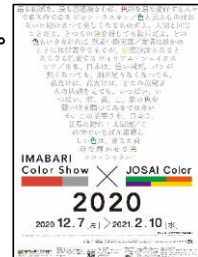
城西大学水田美術館、再開館しました

2020年12月7日(月)より、感染予防・拡散防止対策を徹底したうえで、再開いたしました。2つの展覧会を開催中です。(観覧無料)

「IMABARI Color Show×JOSAI Color 2020」
～2021年2月10日(水)まで

「鈴木達峰書展」
2021年1月8日(金)～2021年2月10日(水)

ご予約はこちらのQRコードまたは、電話(049-271-7327) FAX(049-271-7342)メール(museum@josai.ac.jp)まで!



なお、ご来館に際しては「事前予約制」となります。※予約状況によりご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。来館希望日前日の午後3時まで(月曜日来館希望の場合は土曜日)までに、以下の内容をお知らせいただき、予約をお願いします。

- ①来館日 ②来館人数 ③お名前 ④ご連絡先(③④は複数の場合、代表者様の情報)
- ⑤来館時間=次の時間からお選びください。9:30~/10:30~/11:30~/12:30~/13:30~/14:30~/15:30~

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、しばらくの間この通信に掲載いたします!ぜひご活用ください!

酸っぱくない! 平和を願う紅白なます

皆さんはおせちの一品、大根と人参を使用した酢の物「紅白なます」のいわれをご存じでしょうか? 色合いがお祝いの水引に似ている事から、めでたいものとして平和を願う縁起物とされています。

大根に含まれるビタミンCは美肌効果や老化防止効果、人参に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に、お酢は腸内環境を整える作用があります。

今回は酸っぱいものが苦手という方でも、美味しく食べられるレシピを考えました。

大変身! なますと蒸し鶏の生春巻き



材料(2人分)

鶏胸肉	100g	(B)マヨネーズ	10g	生春巻きの皮	4枚
(A)なます	60g	(B)こいくち醤油	5g		
(A)ごまドレッシング	15g	レタス	60g		

作り方

- ① 鶏胸肉をお皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分30秒、裏返して500Wで1分30秒加熱する。(中に火が通っていない場合、様子を見ながら追加加熱する。)
- ② (A)のなますとごまドレッシングをボウルに入れ、和える。
- ③ (B)のマヨネーズ、濃口しょうゆを小皿に出して混ぜ合わせておく。
- ④ 電子レンジで加熱し終えた蒸し鶏は、手で一口大の大きさにさく。レタスは水でサツと洗い、水気を取って手で一口大の大きさにちぎる。
- ⑤ 生春巻きの皮を水でふやかしておく。
- ⑥ ふやかした生春巻きの皮に(A)、レタス、蒸し鶏をのせて巻いていく。
- ⑦ ⑥を一口サイズに切って、お皿に盛り付けて完成。

ポイント

- ・なますをごまドレッシングと和えることで、お酢の酸味を和らげることが出来ます。
- ・小さい子でも美味しく食べられるように、マヨネーズと醤油で付けダレを作りました。大人の方はお好みでわさびを足すと、さっぱりいただけます。

1人分の栄養量

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	157	12.8	3.0	22.2	338.6	0.9	1.3	0.8

【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