

**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の影響を考慮し、**3月31日まで休館**とさせていただきます。

城西大学水田美術館 展覧会情報

城西大学坂戸キャンパス内にある水田美術館は、**事前予約制**で開館しています！
現在、2つの展覧会を開催中です。(観覧無料・3月の休館日は土曜日、日曜日、8日(月)です)

「笠間 眞佐子シャドウボックスアート作品展 —細川紙に願いを込めて—」
～2021年3月12日(金)まで

「第5回 めっけたさかど! デジタルフォトコンテスト 作品展」
～2021年3月19日(金)



来館予約はこちらの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!



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!



やわらかお肉はキウイで作る!



食べようとしたキウイがすっぱい時は、お肉と一緒に漬け込むのがおすすめです。キウイに含まれる「プロテアーゼ」の働きでお肉をやわらかくし、コラーゲンもヒトに吸収されやすい形に分解されます。さらに体内でコラーゲンの合成を助けるビタミンCや、体内の塩分を排泄するカリウムも豊富なので、キウイを煮詰めてタレにし、お肉にかけて食べるのもおすすめです。柔らかく仕上がりがつつ、ほのかに酸味を感じる一品をぜひお試しください。

キウイに漬けて簡単やわらか! 手羽元焼き



キウイの酵素パワーでお肉が
やわらかく仕上がります!
余ったキウイのタレは煮詰めて
つけダレにしてもOK!

材料(2人分)

鶏手羽元	6本
キウイ	3個
醤油	大さじ1
お酒	大さじ1
調理油	小さじ2

作り方

- ① キウイは皮をおき、みじん切りにする。
- ② ジップロックやボールなどの容器にキウイ、醤油、お酒を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 手羽元をいれて全体に馴染ませ、**20分~30分程度**漬け込ませる。
- ④ フライパンに油を敷き、温まったら手羽元を中火で皮目から焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で全体に火が通るまで蒸し焼きにする(5~7分)。お皿に盛り付けて完成です。

1人あたりの栄養素

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	359	20.2	21.1	17.6	600	1.1	3	1.8

※1日あたりのカリウム摂取の目標量 成人男性3,000mg以上 女性2,600mg以上

【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 久保 正徳