

# 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・城西短期大学  
地域連携センター  
〒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

・城西大学地域連携センター または北坂戸にぎわいサロン  
・電話：(大学) 049-271-7713 (サロン) 049-283-4750  
・開館日：火・水・木・金 11:00～17:00



### \*お知らせ\*

北坂戸にぎわいサロン城西大学のお問合せ先が、総務課から**地域連携センターに変わりました**。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルスに十分お気をつけいただきながらのご利用を！

北坂戸にぎわいサロンでは、

- ・入館時・退館時手指の消毒
- ・マスクの着用
- ・他人と距離を取ったご利用
- ・体調不良の方の利用をご遠慮
- ・利用時間の制限（3時間まで）
- ・飲食の禁止
- ・完全予約制、利用者名簿のご提出

をお願いしております。

ご利用時の感染予防については、みなさまご自身でも

十分お気を付けいただきながらのご利用をお願いいたします。



よろしくお願いいたします！

## 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、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！



### ビタミンCが豊富！イチゴでイキイキと！



皆から親しまれるイチゴには、健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCは果物の中で最も多く含まれています。ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲン生成に働き、細胞を健康に保つことが出来ます。今回のレシピで使用したゼラチンは、体内で分解されるとコラーゲンペプチドになり、肌や関節などの機能維持に働きます。

普段作るのもおすすめですが、お母さんへ日頃の感謝を込めて、母の日に作ってみてはいかがでしょうか？



### いつもありがとう！いちごとミルクパンナコッタ



#### 材料(2人分)

A 粉末ゼラチン	5g	砂糖	15g	いちごジャム	30g
A 水	20g	練乳	5g	いちご	1個
生クリーム	120g	B 粉末ゼラチン	3g	ローズマリー	適量
牛乳	120g	B 水	30g	(ミントでも可)	

#### 作り方

- ① 小皿にAの粉末ゼラチンと水を加え、ふやかす。
- ② 小鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、練乳を加えへらで混ぜながら、中火で沸騰直前まで温める。
- ③ 沸騰直前まで温めたら、Aを加えて溶かし、器に流し入れて粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤ 小皿にBの粉末ゼラチンと水を加えて、ふやかす。
- ⑥ 小皿にいちごジャムを加えて、電子レンジで600w 20秒加熱する。
- ⑦ ④が固まったのを確認し、更に⑥を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ いちごに切れ込みを入れて花のようにする。
- ⑨ お皿に盛り付けて完成。



#### ポイント

- ・いちごに切れ込みを入れ、カーネーションを再現しました。
- ・練乳を少し加えることで、ミルク感とコクがプラスされます。



#### 1切分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)	カルシウム (mg)	コラーゲン (mg)
計算値	328	9.9	23.4	22.6	0.2	0.4	0.5	95	3650

#### 【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2年 管理栄養士 塩原 由菜