

# 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\*

新型コロナウイルスの影響を考慮し、**完全予約制**とさせていただきます。

## 8月のにぎわいサロン開館について（ご連絡）

8月は、下記のとおり8日間のみ開館予定です。

8月3日(火)、4日(水)、5日(木)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、31日(火)

## 東京オリンピックに城西大学の卒業生が出場します！

東京オリンピックに城西大学の卒業生2名が出場します！  
テレビの前で熱いご声援をよろしくお願いたします！

山口 浩勢(2013年度 経営学部卒業) 3,000m障害

7月30日 9:00～ 予選

8月 2日 21:15～ 決勝

佐藤 拳太郎(2016年度 経営学部卒業)

8月 6日 20:25～ 予選

8月 7日 21:50～ 決勝

男子4×400mリレー



山口 浩勢 選手



佐藤 拳太郎 選手

## 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たレシピを当面の間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



### “すっぱさ”が大切？うめえ(梅)クエン酸で、夏を乗り切ろう



梅に含まれる“クエン酸”をご存知ですか？

これは、梅やレモンなどに多く含まれ、すっぱさ(酸味)のもととなる 有機酸 の一つです。クエン酸には、胃液や唾液の分泌を促進し食欲を増進させる効果があります。また、鉄やカルシウム・マグネシウムなど、単体では吸収されにくいミネラルの吸収を高めるとも言われています。

夏本番！クエン酸を多く含む食品を摂取し、不足したミネラルや栄養素を補い、暑い夏を乗り切りましょう。



### 梅の食感と酸味を楽しむさっぱり鶏つくね



#### 材料 (1人分)

鶏ひき肉	300g	片栗粉	大さじ3	塩昆布	6g	ゴマ油	少々	長芋	お好み
卵 (M)	1個 (約60g)	カリカリ梅	2つ (約20g)	顆粒かつおだし	2g	水	適量	わさび	お好み



#### 作り方

- ① ボールに鶏ひき肉、鶏卵を入れ混ぜ合わせる。  
片栗粉を加え、さらに混ぜ合わせる。
  - ② お好みのサイズに切ったカリカリ梅と塩昆布、顆粒かつおだしを①に加え、さらに混ぜ合わせる。
  - ③ ごま油をひいたフライパンの上に、②を、お好きなサイズ、形で置いていく。
  - ④ 中火で焼き目がつくまで焼く。  
片面に焼き目がついたらひっくり返し、フライパン全体にいきわたる程度の水を加え2、3分蒸し焼きにする。
  - ⑤ 中まで火が通ったらお皿に盛り付け完成。(お好みで竹串を刺す)
- ※ 角切りにした山芋や、わさびと一緒に食べると、よりさっぱりいただけます。

#### ポイント

- ※ カリカリ梅の種子を取り除き、ざっくり切ることで食感を楽しむことができます。
- ※ 平らな形にすることで、火が通りやすく、食中毒対策になります。

#### 1人当たりの 栄養量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
計算値	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	375	30.5	23.6	12.7	460	2.1	0.5	2.9

【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 坂本 菜柚