

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。

年末年始休館のお知らせ

誠に勝手ながら、12月25日(土)～1月10日(月)の間、北坂戸にぎわいサロン城西大学は休館させていただきます。1月11日(火)より通常開館します。どうぞよろしくお願いいたします。

にぎわいサロン城西大学にて新春ヒーローショーを開催します！

城西大学経営学部石井ゼミによる新春ヒーローショーを
1月8日(土) 13:00よりにぎわいサロン城西大学にて開催します！

地元坂戸市のみなさまに少しでも楽しんでいただけるように自主イベントを企画いたしました！
お時間のある方は、ぜひヒーローに会いに来てください☆
(事前のお申し込みは不要です。当日は、マスク着用など感染対策をしてお越しください)



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！



グルテンフリーってなに？



グルテンとは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンと呼ばれるたんぱく質が、水を吸収し、絡み合うことで生成されます。グルテンは、パンやケーキ等をもちもち・ふわふわにする反面、体質により下痢や便秘などのアレルギー反応を起こすこともあります。そのため近年、グルテンフリーの食生活に関心が高まり、米粉や大豆粉などのグルテンフリー食材が注目されています。体質や食品への理解を深め、自分に合った食生活を見つけてみてはいかがでしょうか。



米粉のシュークリーム



材料 (6個分)

| シュー生地 | | 米粉 | | クリーム | | トッピング | |
|--------|---------|--------|-----|-------|-------|-----------|----------|
| 卵 (常温) | 1個(65g) | 米粉 | 40g | 生クリーム | 100ml | イチゴ | 2個(15g) |
| 水 | 60ml | 水 | 適量 | 砂糖 | 5～10g | チョコレート | ひとかけ(5g) |
| サラダ油 | 20g | (霧吹き用) | | | | 粉砂糖(仕上げ用) | 適量 |



作り方

- ① 卵をよくとき、常温に戻す。オーブンを200℃に予熱する。
鍋に水と油を入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、米粉を入れてよく混ぜる。(ひとまとまりにならなくてOK)
全体的に混ざったら、弱火で1分再加熱。
- ③ ②をボールに移し、卵1/2を加えよく混ぜる。
残りの卵を少しずつ加え、生地を上から落とすと、ゆっくりとろのび落ちる状態に調整する。
- ④ 絞り袋に生地を入れ、クッキングシートを敷いた天板に
4cm程度の大きさに絞り出す。指先に水をつけ、生地の上を軽くおさえて平らにする。
- ⑤ 生地全体に水を霧吹きし、オーブンへ。200℃のオーブンで15分加熱後、
180℃に温度を下げて15分焼く。
- ⑥ しっかり冷ました後、砂糖を入れ泡立てた生クリームとイチゴ、チョコレートを
お好みでトッピングし、最後に仕上げ用粉砂糖をふりかけて完成。

☆小麦粉ではなく、米粉を使用することで、グルテンフリーのシュークリームになります。

ポイント ☆オーブンは焼き時間が終わるまで(生地に焼き色がつくまで)開けなさい!!

1個分の栄養量

| 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 | 138 | 2.0 | 11.3 | 8.1 | 40 | 0.2 | 0.1 | 0.0 |

【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