

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。

2022年もよろしくお願いたします！

2021年も新型コロナウイルス感染症に悩まされた1年となりました。まだ状況は不透明ですが、2022年も健康に気を付けながら、去年より笑顔が多い年にしたいですね^^
新年は、1月8日(土) 13:00～15:30にローカルヒーローズステージ
1月11日(火)より通常開館いたします。
本年もどうぞよろしくお願いたします



※新型コロナウイルス感染症の状況により変更が生じた際は、サロン前掲示等でお知らせいたします。

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！



捨てるなんてもったいない！ 栄養の宝庫・酒粕！



酒粕は日本酒を造る際にもろみを压榨して出来た副産物の事で、ほとんどは捨てられますが、実は栄養の宝庫なのです。
酒粕には、糖質をエネルギーに変換するビタミンB1、美肌効果があるビタミンB2、たんぱく質代謝を活性化させるビタミンB6、整腸作用がある食物繊維などが豊富に含まれます。
さらに、チロソールというフェノール系の抗酸化物質を含み、細胞への酸化ダメージを防ぎます。
今回はSDGsの観点から、捨てられてしまう酒粕を余すことなく使ったレシピを考えました。



ホッとあったか♪具たくさん酒粕豚汁



材料 (2人分)

◎酒粕	30g	人参	50g	長ネギ	1/3本	塩	少々
◎料理酒	10g	大根	50g	豚バラ肉	80g	味噌	大さじ2
		キャベツ	100g (葉2枚分)	ごま油	小さじ1/2		
				水	400ml		

作り方

- ◎の材料をボウルに入れて、ペースト状になるまで混ぜる。
- 人参は3ミリ幅に半月切り、大根は3ミリ幅にちよう切り、キャベツは手で一口大にちぎる。長ネギは斜めに薄切りにする。豚バラ肉は5センチ幅に切る。
- 鍋にごま油と豚バラ肉を入れ、弱火で炒める。
- 豚バラ肉の色が変わったら、長ネギ以外の②の野菜を加えて、さらに炒める。
- 野菜に少し火が通ってきたら、水と塩を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- 長ネギを加えてひと煮立ちさせて、火を止めます。
- ①と味噌を入れ溶かしたら、器に盛り付けて完成です。



ポイント 今回は豚汁レシピに酒粕を加えることで、美味しく簡単に酒粕の栄養を摂取できるように考えました。
お好きな汁物に加えるのも◎です！

1人あたりの栄養量

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)
	278	11.5	17.2	15.4	440	1.4	4.1	2.4

【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