

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。

北坂戸にぎわいサロン臨時休館のお知らせ（2月28日まで）

新型コロナウイルス感染症の急拡大により、北坂戸にぎわいサロンを以下の期間で休館することになりました。

1月24日（月）～2月28日（月）

3月以降については、あらためてサロン前の掲示などでお知らせいたします。
ご利用の方々にはご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

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！



ココナッツに含まれる栄養素について！！??



ココナッツといえば、中鎖脂肪酸を多く含み代謝されやすい特徴を持つココナッツオイルが有名ですが、今回はココナッツパウダーを使用しました。

ココナッツパウダーは、ココナッツの果肉を粉末状にしたもので、銅を多く含むことが特徴です。銅はヘモグロビンの合成に必要であり、貧血予防に欠かせないミネラルです。また、免疫力を高めるほか、活性酵素を体内から除去する酵素にも必要で、動脈硬化の予防に効果があるとも言われています。



ココナッツ団子



材料（4人分）

〈皮A〉		〈皮B〉		〈ココナッツあん〉		〈その他〉	
白玉粉	200g	浮き粉	30g	卵	60g(1個)	油	12g(大さじ1)
砂糖	70g	熱湯	30cc	水	120cc	ココナッツパウダー	適量
水	165cc			砂糖	60g	フルーツミックス	適量
ココナッツパウダー	20g			小麦粉	36g		
				片栗粉	20g		
				ココナッツパウダー	20g		

作り方

- ① 〈皮A〉を合わせ、手でよく練る。
- ② 〈皮B〉をよく練る。
- ③ ①と②を合わせ、よく練り10分寝かせ、35g程度ずつに分ける。
- ④ 〈ココナッツあん〉の材料を湯煎しながら混ぜる。とろみがついてきたら、湯煎から外し、油を加えて練る。
まとまってきたら15gずつに分ける。
- ⑤ ③の皮で④のココナッツあんを包み、蒸し器で8分ほど蒸す。
- ⑥ ココナッツパウダーをまんべんなくまぶし、上にフルーツミックスを盛り付ける。



ポイント

- ☑ 水を入れすぎると、生地がまとまらないため少しずつ入れる。
- ☑ 水の入れすぎで生地が柔らかくなってしまったら、キッチンペーパーで水気をとる。



1人あたり（約4個）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)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	509	6.7	15.1	86.7	1.3	2.6	0	0.1

【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 手塚 有哉