

# 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いております。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延長のお知らせ（3月31日まで）

新型コロナウイルス感染症の急拡大により、引き続き北坂戸にぎわいサロンの休館期間を延長することになりました。

1月24日（月）～3月31日（木） ※延長となりました。

4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！



### キャベツで胃腸を整えよう!!



キャベツは、柔らかくみずみずしい春キャベツと、葉肉が厚い冬キャベツに大別されます。  
春キャベツは、サラダなどの生食に 適しており、冬キャベツは煮物などの加熱調理に適しています。3月は両方楽しめます。  
キャベツには、キャベジンとも呼ばれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃や腸の粘膜を丈夫にし、荒れてしまった胃壁を整える作用があります。  
季節の変わり目は寒暖差や新しい環境でのストレスにより、胃や腸に負担がかかります。  
胃や腸を整えて、食事を楽しみましょう!!



### ロールキャベツのミルク煮



#### 材料（1人分）

〈ロールキャベツ〉				〈スープ〉	
キャベツ	2枚	④ナツメグ	お好み	⑧水	50ml
豚肉	75g	④塩	少々	⑧コンソメキューブ	1/2個
玉ねぎ	50g	④胡椒	少々	⑧牛乳	125ml
人参	50g			⑧塩	少々
				⑧胡椒	少々
				生クリーム	100ml

#### 作り方

- ① キャベツの芯をそぎ落とし、玉ねぎと人参をみじん切りにする。  
キャベツを1分程、下茹でをする。
- ② ひき肉にみじん切りにした玉ねぎと人参、④を入れてよくこねる。  
粘り気が出たら2等分にし、それぞれ軽くまとめる。
- ③ キャベツで②の肉ダネを巻き、つまようじで固定する。  
鍋に巻いたキャベツと⑧を入れて中火で20分煮込む。
- ④ 最後に生クリームを入れて、弱火で1分程煮込む。完成!!



#### ポイント

- ☑キャベツを巻く時は、中身がこぼれないようしっかり巻きましょう！
- ☑牛乳の消費で社会貢献を！

#### 1人あたりの栄養

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)	ビタミンU (μg)
計算値	436	20.3	29.4	22	3.8	1.3	1.9	350

【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 佐藤 嵩紘

