

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再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置が解除されることから、

4月12日(火)よりサロンを再開することとなりました。

なお、引き続き新型コロナウイルス感染防止として、

- ・完全予約制
- ・利用人数、利用時間の制限
- ・マスクの着用
- ・飲食の禁止(水分補給除く)

をお願いしております。ご容赦ください。

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!



ちょっとした工夫で栄養素たっぷり!



“玉ねぎ”皆さんはどのように調理しますか?

玉ねぎには、ビタミンB1、B2など、エネルギー代謝を助ける栄養素が多く含まれています。

これらの栄養素は、水に溶けやすく、水さらしや下茹でなどにより、流出してしまいます。

また、玉ねぎの加熱調理では、細胞壁が破壊され、細胞内の糖分が外に出ることで、より甘味を感じられるようになります。

このように、栄養素には様々な特徴があり、調理方法を工夫することで、食材に含まれる栄養素やうま味を、たっぷり摂ることができます。

栄養素だけでなく、栄養素の特徴にも着目してみたいかがでしょうか。

新玉ねぎのアヒージョ

材料(2人前)

新玉ねぎ	1個	干しエビ	大きじ1(7g)	ブロッコリー	3房
オリーブオイル	50ml	鷹の爪	1本	ミニトマト	5つ
にんにく	3かけ	エリンギ	大1本	塩	適量



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、上と下を切る。
下の部分を上にし、米印に切込みを入れ、ラップに包み、500Wで3分加熱。
ブロッコリーは、一口サイズに切り、500Wで1分ほど加熱する。
ミニトマトはヘタを取り、ニンニクは薄切り、エリンギは一口サイズに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、干しエビ、鷹の爪を入れ弱火にかける。
- ③ オリーブオイルにニンニクと干しエビの香りがついたら、鷹の爪を取り出し、
①の玉ねぎを入れ3分ほど加熱する。(2,3回ひっくり返す)
- ④ 3分後、残りの野菜 ブロッコリー、ミニトマト、エリンギを玉ねぎを囲うように入れる。
- ⑤ エリンギに火が通ったら、塩を入れ、取り出した鷹の爪を盛り付けて完成。

❁ 干しエビを使用することで、低コストでしっかりとした魚介の味が楽しめます

❁ 電子レンジの使用で時短かつ栄養素の流出抑制

👉 **ポイント** ❁ ニンニクが玉ねぎに含まれるビタミンB1の吸収率をUP!!

1人前の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)
計算値	262	4.7	23	12.4	0.26	1.2	4.1	0.7

【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 坂本 菜柚