

**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。

城西大学公開講座を開催します (受講料無料)

9月20日(火)	ポストコロナにおける地域介護人材について 城西大学 現代政策学部教授 于 洋 (株)リエイ 人財開発部長 小石川 高士	日本医療科学大学 保健医療学部教授 小林 毅 城西短期大学 准教授 田淵 敬光
10月6日(木)	英国・アイルランド文学とパンデミック:ペストとスペイン風邪を中心に	語学教育センター助教 伊東 裕起
10月12日(水)	新型コロナウイルスとは? ~彼を知り己を知れば百戦殆からず~	理学部化学科教授 森田 勇人

注)新型コロナウイルス感染拡大状況により講座期間中であっても中止となる場合がございます。事前申込制(110名)となります。申込メ切後に当選者の方へ受講書類を発送いたします。受講者は、事前に「新型コロナウイルス感染リスクに関する同意書」をご提出いただきます。

場所・時間:城西大学坂戸キャンパス 清光会館2階ホール・午後1時30分~午後3時30分

申込期間:2022年8月23日(火)~2022年9月9日(金)<必着>

申込方法:右の二次元バーコードからの申込、または下記宛に①~⑦を明記の上、ハガキ・E-mail・FAXのいずれかでお申込み下さい。

※電話での申込みは受付けておりません。

「公開講座申込み」と明記のうえ、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤性別、⑥電話番号、⑦緊急連絡先(講座日の日中に連絡がとれるご家族の方)が必要です。

申込先:〒350-0295 坂戸市けやき台1-1 城西大学 地域連携センター事務室

E-mail: j-clic@stf.josai.ac.jp FAX番号: 049-271-8098

お問合せ: 049-271-7713 ※事務取扱時間 月~土(日・祝日除く) 9:00~11:30 及び 12:30~17:00



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るレシピを、しばらくの間この通信に掲載いたします!ぜひご活用ください!



プラントベースってなに?



プラントベースとは、植物由来の原材料を使用した食事を積極的に取り入れる食生活のことを指します。近年、食の多様化、健康意識の高まり、環境・動物保全に対する意識の変化などを背景に、プラントベースの需要が高まっています。

これまでに、植物性食品は、動物性食品に比べ、生産時の温室効果ガス排出量が低いことが明らかです。

「作る・食べる」から視点を少し変え、“食”について調べてみることで、流行や環境問題など、様々な情報に辿り着くことができます。

いつもとは異なる視点から、食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



プラントベースミートソース



材 料(4人前)

木綿豆腐	200g	しめじ	1/4株	★トマトケチャップ	大さじ2	こしょう	お好み
ニンニク	1かけ	マッシュルーム	2つ	★中濃ソース	小さじ1	スパゲッティ	320g
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1	★赤ワイン	大さじ1		(1人前 80g)
にんじん	1/4個	トマト缶	1缶	塩	お好み	バジル	4枚



作り方

- ① 木綿豆腐を冷凍しておく。冷凍した豆腐を電子レンジで解凍し、キッチンペーパー等で包み、水を切る。(水気がなくなり、ボソボソとするまで。)
- ② ニンニク、玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。水気を切った豆腐は、細かく(そぼろサイズに)ほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクをいれ、弱火にかけ香りを出す。マッシュルーム以外の野菜と豆腐を入れ、中火で炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、トマト缶とマッシュルームを入れかき混ぜ、フタをして煮込む。野菜に火が通ったら、★を入れ全体になじませ、フタをとり、汁気がなくなるま弱火にかける。塩、こしょうで味を調え、ミートソース完成。
- ⑤ たっぷりのお湯でパスタを茹でる。茹で上がったパスタとゆで汁(100ml)を④に入れ、全体を混ぜ合わせる。お好みでバジルを添え、ミートソースパスタ完成。

ポイント

- ☆豆腐を冷凍・解凍し、水分を抜くことで、お肉の食感に近づきます。
- ☆少し大きめに豆腐をほぐすことで、存在感 UP !! 食べ応え UP !!
- ☆しめじを刻んで入れることで、お肉を使用せず、うま味 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)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
計算値	392	15.6	7.25	70.2	2.6	7.3	1.9

【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