

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
<https://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。

11月4日、城西大学で学生たちと交流しませんか？

2022年11月4日（金）13:30～16:40に

地域連携活動発表会を開催します！

坂戸市などの埼玉県内で活動する学生たちが
パネル展示とともに自分たちの活動を発表・解説します。
地域でさまざまな活動を頑張る学生に自由に声をかけていただき、
交流・応援していただけたら嬉しいです！（出入自由）

城西大学坂戸キャンパス 23号館（JOSAI HUB）へぜひお越しください。



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！



秋の味覚!さつまいもの魅力とは!?



秋も深まりさつまいもの美味しい季節となりました。
皆さんはどのようにさつまいもを食べていますか？
さつまいもには、体内でビタミンAとして働くβ-カロテンが多く含まれています。このβ-カロテンは脂質抗酸化物質として生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制する働きがあることがこれまでにさまざまな研究で明らかになっています。
また、約70度でゆっくり加熱するとβ-アミラーゼという酵素が活発に働き、でんぷんを麦芽糖に変えることで甘くなります。この酵素の働きは、電子レンジを使用した低温加熱でも働きます。
皆さんもさつまいも料理を作ってみましょう！



さつまいもの焼売(しゅうまい)



材料 (2人前・15枚)

さつまいも	1/4個	☆豚ひき肉	175g	☆酒	大さじ1/2	片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	☆しょうゆ	大さじ1/2	☆砂糖	大さじ1	焼売の皮	15枚
		☆ごま油	大さじ1/2	☆塩	小さじ1/2		(1袋30枚入り)

作り方

- ① さつまいもを水洗いし、濡れたままキッチンペーパー、ラップの順で包む。
次に、電子レンジで600W1分30秒加熱し、その後200W（解凍モードでも可）で8～10分加熱する。
- ② さつまいもを加熱している間に、玉ねぎをみじん切りにしておく。
ボウルに☆の材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ③ さつまいもを1cm幅になるようにさいの目切りにする。
- ④ さつまいもは、上に乗せる分を分けて、残りは玉ねぎと片栗粉と一緒に②に加えて混ぜ、皮の中央に具を乗せて包み込む。
- ⑤ 蒸し器のお湯が沸騰してから強火で約10分蒸して完成！



ポイント ☆さつまいもの加熱が不十分であれば、竹串が通るまで200Wの電子レンジで30秒ずつ、追加で加熱する。
☆蒸し器に並べる際は、焼売同士がくっつかないように並べる！

1人当たりの栄養素

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	402	36.4	37.0	74.4	2.6	3.2	4.5

【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 佐藤 高紘