

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。

2023年もよろしくお願いたします！

2022年は、みなさまにとってどんな1年でしたか？

2023年がぴよんぴよん飛躍の年となりますよう、お祈り申し上げます！

新年は、1月10日（火）より通常開館します。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



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！



余った「なます」で絶品簡単アレンジレシピ！



食品ロスは、食品関連事業者だけでなく家庭からも多く発生していることが報告されています。消費者庁が平成29年に実施した実証事業の結果では、まだ食べられるのに捨てた理由として、①食べ残し57%、②傷んでいた23%、③期限切れ11%(賞味期限切れ6%、消費期限切れ5%)の順で多いことが分かっています。

よって企業やお店だけでなく、私たち一人ひとりが日常生活の中で食品ロス削減に取り組むことがとても大切です。今月初めはお正月、おせちの中で「なます」がよく余りがちではないでしょうか。(おせちで残りがちな料理第3位が「なます」であるというデータもあります。)

今回はそんな『なます』を使用した簡単アレンジレシピをご提案させていただきます。食品ロス改善に向け一緒に取り組んでみませんか。



鶏もも肉の香草オリーブハム



材料 (3人前)

鶏もも肉	1枚	ハーブソルト	多め(大さじ1)	●なます	50g
セロリ	1/3本	オリーブオイル	大さじ3	●お酢	大さじ2
にんにく	1かけ			●お酒or白ワイン	大さじ2
				●胡椒	少々



作り方

- 炊飯器に入れるためのお湯を沸かす。
- セロリとにんにくはみじん切りにし、密封袋にハーブソルトとオリーブオイルを入れ、よく混ぜてから鶏もも肉を入れる。
- 保温モードにした炊飯器に②と密封袋が浸かるほどの沸騰したお湯を入れ50分ほど低温調理を行う。
- なますは細かくみじん切りし、フライパンで●と一緒にサッと火を通す。
- お皿に盛り付け、飾りに乗せれば完成。



ポイント

- ☆炊飯器の保温モードを使用する事により簡単にほろほろのお肉が出来上がります！
- ☆密封袋は炊飯器に入れる際、できる限り空気を抜いておく。
- ☆食欲のない方でもサラッと食べれるような味わい。
- ☆余りものを活用する事により食品ロス削減！

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	369	18	31.2	3.3	1.0	0.5	4.3

※上記の栄養価計算は脂質・食塩は漬け込んだ調味料全て食べた場合の栄養価です。

【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 大澤 幸之助