

**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事務室 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。

**2月11日（土）ヒーローショー&浮世絵（うきよえ）摺（す）りたいけんのおしらせ！**

じょうさい大学のヒーローのショーを見たあと、  
ねこの浮世絵（うきよえ）を自分で摺（す）ってみよう！  
**みんなあそびに来てね！**



日にち 2月11日（土）  
じかん ごご1時から  
ばしょ にぎわいサロンきたさかど じょうさい大学

ヒーローと一緒に挑戦するよ！  
ワーク ショップ  
浮世絵版画の 摺り体験  
自由参加  
城西大学水田美術館  
開催場所  
北坂戸駅東口徒歩1分

ローカルヒーロー ステージ  
2/11 土  
2023年  
13:00 START  
タイムスケジュール  
12:30～ 開場  
13:00～ ステージショー「神皇戰士ゴバ」第2話  
13:30～ ゲーム大会「レベル」  
14:00～ ステージショー「ディフロンター」第3話  
14:30～ 撮影会 & 浮世絵摺り体験

**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！



**カリフラワーの魅力！！**



カリフラワーとは、ブロッコリーと同じくキャベツの変種で、ケールから分化したものがブロッコリー、ブロッコリーの突然変異により白く変化したものがカリフラワーといわれています。

カリフラワーは、ブロッコリーの葉野菜のような味わいと比べると、淡白でやさしい甘みがあります。また、カリフラワーはビタミンCを豊富に含んでいるだけでなく、茹でた際のビタミンCの損失量が少ないことも特徴の一つです。

こんな魅力いっぱいのカリフラワーをご堪能ください。



**カリフラワーのポタージュ**



**材料（4人前）**

カリフラワー	1房	コンソメキューブ	2個	生クリーム	お好み
玉ねぎ	1/4個	水	200ml	パセリ	お好み
オリーブオイル	大きじ1/2	牛乳	400ml		



**作り方**

- ① カリフラワーを小房にわける。玉ねぎを薄くスライスにする。パセリをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを少々入れ弱火で熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、カリフラワーとコンソメキューブ、水、牛乳を入れて、カリフラワーが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ミキサーに③を全て入れて攪拌する。
- ⑤ お皿に盛り付け、飾りを乗せれば完成。

**ポイント**

- ☆ミキサーで攪拌する際は、粗熱をとってからカリフラワーのかたまりがなくなるまで回します。
- ☆生クリームを入れることで、まろやかな味わいになります。

**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	118	5.2	6.6	10.2	1.8	0.4	1.2

【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