

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
<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

9月24日(木)～10月2日(金)まで休館とさせていただきます。
9月5日(土)はふれあい市を開催いたします!ぜひお越しください!

今年も「北坂戸イーストフェス」を開催いたします!

北坂戸の秋を彩る地域イベント「北坂戸イーストフェス2026」が、今年も開催されます。地域住民や来場者が集い、交流を深める機会として毎年親しまれているイベントです。会場ではステージ企画や飲食販売、さまざまな催しが予定されており、子どもから大人まで楽しめる内容となっています。地域団体や商店、住民が協力してつくり上げるこのイベントは、北坂戸の魅力や活気を感じられる貴重な場でもあり、**城西大学の吹奏楽部の演奏、ダンス部(SHOELACE)の演舞また、城西マネジメント研究会(JMSキッチン)の販売も行います。**多くの人が笑顔で集い、つながりを広げる一日となることが期待されます。ぜひご家族やご友人とともに足を運び、北坂戸のにぎわいを体感してみてくださいはいかがでしょうか。



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)

今月のテーマ
みょうがの香りと彩りで爽やかにおいしく!

みょうがたっぷり鶏のソテー

作り方		材料 (2人分)	
1	鶏もも肉を一口大に切り、下味用の塩、こしょうを揉み込んでおく	鶏もも肉(皮付き)	1枚(200g)
2	めんつゆと水を混ぜておく	塩(下味用)	0.5g
3	フライパンにごま油を入れ、中火で鶏もも肉を皮面から焼き始める	こしょう(下味用)	適量
4	鶏皮が狐色になったら裏返し、身側も焼き、中まで火が入ったら止める	ごま油	大さじ1(12g)
5	お皿に鶏もも肉を盛り、上からみょうがと2をかけて完成	みょうが(千切り)	2個(40g)
		めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2(30g)
		水	大さじ4(60g)

ポイント

- ・ お好みで刻んだ大葉を乗せても◎
- ・ めんつゆはお好みに合わせて濃さの調整が可能です

1人当たりの栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
合計値	256	17.3	20.2	2.7	0.5	365	0.8	4	1.4

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 目黒拓馬



詳しいレシピはサロンで配布しています♪

