

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 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23～10月10日まで休館いたします。
※10月6日は「ふれあい市」を開催します、お気軽にお越しください！

今年も「アロマキャンドル作り」を開催します！（10/4・城西生企画イベント）

昨年初開催して大好評だった、城西大学漢方研究会のイベントを
今年も開催！

今回もジェルを使った見た目も楽しい「アロマキャンドル作り」です！
みなさまのご参加をお待ちしております

日時：2025年10月4日（土）13:00～15:00

場所：北坂戸にぎわいサロン城西大学（北坂戸駅東口すぐ）

参加費：200円（当日集金します）

申し込み：北坂戸にぎわいサロン城西大学のカウンターに
お声掛けください。

★手ぶらでご参加いただけます。

★熱いジェルを使用しますので、
小学生以下の方は、保護者の方と一緒にご参加ください。

城西大学 漢方研究会 北坂戸にぎわいサロン城西大学 大学生企画イベント

アロマキャンドル作り

世界に一つだけのアロマキャンドルを作ってみませんか 13:00-15:00

10/4（土） 参加費：200円

場所 | 北坂戸にぎわいサロン | 人数 | 先着20名
城西大学

北坂戸駅から会場までのアクセス

お申し込みは
にぎわいサロンの
カウンターへ

薬学部医療栄養学科コラム（レシピはサロンまで！）



ナスでご飯と素麺を食べよう



秋になると、ナスがぐっとおいしくなります。とくに油との相性がよく、うまみが引き立ちます。また、ナスの皮には「ポリフェノール」がふくまれているので、これには体の中のサビをおさえる働き（抗酸化作用）があります。とくにナスの紫色の部分にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が多くふくまれています。

今回ご紹介するのは、ナスをたっぷり使った、そばろ風の常備菜。材料はナス、ピーマン、シイタケ、ニンジン、豚ひき肉。調味料には豆板醤、醤油、砂糖、料理酒などを使い、ピリッと辛みのきいた甘辛味に仕上げます。炒めたあと、片栗粉でとろみをつければ、ご飯にもよくからみます。

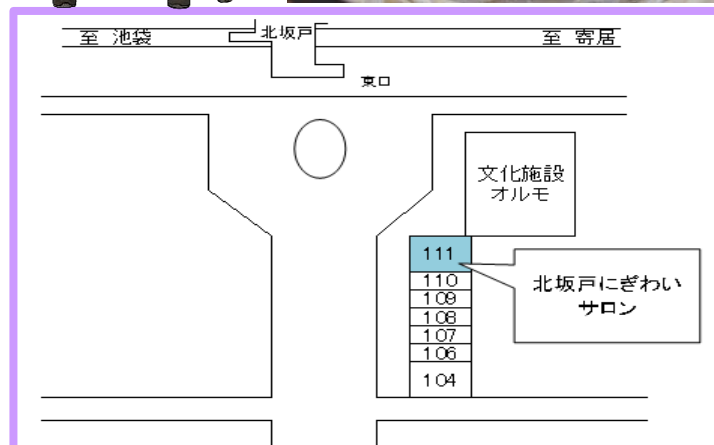
このおかずは、ご飯にのせれば丼ぶりに、素麺にかければジャージャー麺風に。味がしっかりしているので、どちらでも大満足の一品です。冷蔵でも保存でき、忙しい日のごはん作りにも大活躍。野菜もお肉もいっしょにとれるので、栄養バランスも◎です！

秋の味覚・ナスを手軽に楽しみながら、毎日の食事をちょっと楽に、おいしくしてみませんか？

【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 栄養士 小山昂輝



ナス入り二刀流そばろ



詳しいレシピはサロンで配布しています♪