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
11月3～6日はお休みとなります。
11月7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！

「にぎわいサロンでイベントが開催されました」

８月号に掲載しました、城西大学TJUP公開講座　「久慈だよ！全員集合！！いい塩梅の化石講座～樹脂の化石、琥珀（アンバー）に触れる～」を開催しました。講座では、樹木の樹脂が長い年月を経てできた化石「琥珀」について学び、実際に見て、触れながら、その不思議な魅力を体験しました。参加された皆さんは、どんな化石が見つかるのか興味津々。じっくりと観察しながら、とても楽しそうに化石を探している姿が印象的でした。見つけた化石を手にしながら身近に感じることができる貴重な機会となりました。大人も夢中になって楽しめる、発見と学びがいっぱいの講座となりました。







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
発酵食品×ゼラチン×ミルクで寒さ負けない体づくりへ

甘酒(米麹タイプ)ミルクプリン　～ベリーソース～

作り方	
①	【ベリーソース】 使う材料を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（600ｗ）4分間かける。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
②	【甘酒ミルクプリン】 粉ゼラチンに水(大さじ2)を加え、5分間おいてふやかす。鍋に甘酒の半量程度と牛乳を入れ、中火で温める。沸騰直前で火を止めて別の耐熱ボウルに入れ、ゼラチンを加えて泡立て器などで混ぜて溶かす。
③	②に残りの甘酒を加えて混ぜ、粗熱が取れたらカップに注ぐ。冷蔵庫で2～3時間冷やし固め、ベリーソースをかける。

材料　(4人分)	
【甘酒ミルクプリン】	
甘酒（米麹タイプ）	300ml
牛乳	100ml
粉ゼラチン	8ｇ
水	大さじ2
【ベリーソース】	
ミックスベリー　（冷凍）	100ｇ
甘酒	大さじ2

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)	ナイアシン当量 (mg)	食塩相当量 (g)
計算値	95	4.1	1.1	19.1	0.8	0.2

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　栄養士　森谷 将吾

甘酒（米麹タイプ）ミルクプリン
～ベリーソース～



詳しいレシピはサロンで配布しています

