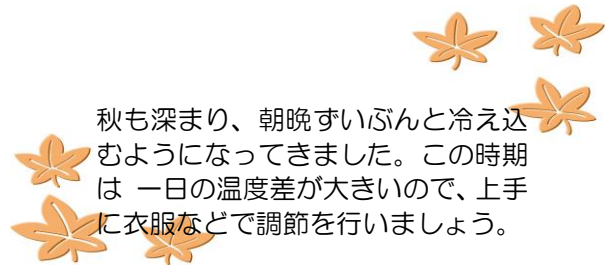


Vol.023

# 保健室だより

2017/11/21



## 自炊力アップ料理教室が開催されました

10月25日(水)、上越地域振興局健康福祉環境部地域保健課(上越保健所)主催で『自炊力アップ料理教室』が開催されました。当大学の学生も参加し、いろんな料理にチャレンジしました。参加した学生はとってもおいしくできたと話していました。また、11月4日(土)の桜蓮祭では、自炊の方法に関するポスターを上越保健所の方が掲示してくださいました。買った食材を1週間うまく使い切る方法が具体的に示されていて、熱心に見ていかれる方々が多く見受けられました。



<ただいま調理中...>

## レシピコンテスト2017表彰式とレシピのご紹介

今年の桜蓮祭では「レシピコンテスト2017」を開催いたしました。当日はたくさんの来場者の方から関心もっていただきました。投票していただいた結果、12名の入賞者が決定いたしました。

「体に良さそうで賞」にはペンネーム「ナナちゃん」さん、「作ってみたいで賞」にはペンネーム「まっきー」さんが選ばれ、表彰式が行われました。

そこで今回は、「まっきー」さんの「なすギョーザ」をご紹介します。皆さんでレシピを共有し、日頃の献立に活用して頂けると幸いです！



<レシピコンテスト2017入賞者の皆さん>

### <なすギョーザのつくりかた>

☆材料	⑥塩こしょう 少々
①なす 2本	⑦鶏ガラスープの素 少々
②豚ひき肉 150g	⑧ごま油 少々
③玉ねぎ 1/2個	⑨片栗粉 大さじ1/2
④酒 大さじ1/2	⑩サラダ油 大さじ1
⑤醤油 大さじ1/2	

- 1.なすを縦に3~5mm幅に切り、塩を入れた水に10分つける
- 2.玉ねぎをみじん切りにする
- 3.ボウルに豚肉、塩コショウを入れ、みじん切りにした玉ねぎ、酒、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、片栗粉を加えて混ぜる
- 4.なすの表面に片栗粉をまぶし、肉を乗せて折りたたみ、形を整える
- 5.フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを並べて中火で焼き色がつくまで焼く
- 6.ひっくり返し、ふたをして弱火で4分焼く
- 7.お好みでネギや大葉を散らし、ポン酢や醤油をつけて召し上がってください



## 保健室からのお知らせ

空気も乾燥してきて、風邪やインフルエンザの流行が心配な季節になってきました。うがい・手洗いはもちろんですが、予防接種をする、睡眠はしっかりとる、バランスのよい食事に心がける、部屋の温度・湿度環境を整えるなどでしっかり予防していきましょう！

- みなさんの健康を支援します。体調不良、健診結果や予防接種についてなど、気軽に声をかけてください。
- ・学校医：境原 (321 研究室)
  - ・保健指導員：小林 (205 研究室) 井上 (301 研究室) 高塚 (母性・助産学共同研究室)
  - ・保健室：中島 平日 12:00~15:00 在室
  - ・事務局：本山 (事務室図書学生係)