

特別版

# ほけんだより

保健室

発行 No. 6

2021年

12月 8日

後期中間試験も終わりホッとしている学生さんもいると思います。今回は「ほけんだより」特別版として、これまで「ほけんだより」で掲載できなかった『校長めし』を紹介したいと思います！ぜひ、皆さん、作ってみて下さいね！！

『校長めし』…とは校長先生がお母さんのために作った“介護メニュー”を高専生向けに、簡単かつ栄養がとれるように改良されたものです。



## その1：見た目が“ほえる”サラダメニュー！



【ビタミン・ミネラル豊富、風邪予防、免疫アップにお勧め！】

野菜を美味しくいただくための工夫、見た目も楽しいサラダメニューを紹介します。健康上の効能も考えて使用する野菜にも気を遣っています。血液をサラサラにするという「硫化アリル」を含む玉ねぎは必須アイテムです。老化を遅らせる抗酸化作用が期待されるポリフェノールが多く含まれる赤玉ねぎがあればそちらを優先しています。



《以下調理法等》①. 玉ねぎを大きめにスライスする。(丸ごと1個を数日で使い切る。)

②. お好みでドレッシングをかけ、ハム、トマト、チーズ等を乗せる。

## その2：レノキノ系“肉”を使ったビーフシチュー!!

校長先生の工夫と愛情のメニュー

【高専生はボリュームが大切、免疫の要はタンパク質です!!】

最近ちょっと高価格帯の“レンチン（電子レンジで加熱すること）”対応のおかずが多数で回っています。写真のビーフシチューは火を使用せず短時間で調理可能で忙しい時は便利です。ただし育ち盛りの若者には栄養的にやや物足りない気がしたので具材を追加しました。



《以下調理法等》①. ジャガイモ、人参、トマト、ピーマン、キノコ、玉ねぎ等を茹でる。

②. 茹で野菜等を薄めにスライスして、商品付属のプラスチック容器の底に敷く。③. 上からビーフシチューをかけ、チーズを乗せる。④. 付属の蓋を被せ商品記載の調理方法に従って温める。(調理時間は仕上がり具合をみて随時追加)

## その3：みんな大好きパスタメニュー!! 校長の“賄いパスタ”

TAGAWA'S キッチン

【作っている高専生が多いパスタ、ちょっとした工夫で栄養価アップ!!】

残った野菜の切れ端を再利用した賄いパスタの登場です。

《以下調理法等》①. フライパンに大匙1杯程度のオリーブオイルを敷き、ハーフベーコン1パックの1/4程度を切り取りオイルの上に敷く。(焦げにくくなると共にタンパク質の補給が可能) ②. ①の上に玉ねぎのみじん切り、トマト、青菜のみじん切り、しらす(小パック)を入れる。(余っている食材は全量投入) ③. お好みの具材(ソーセージ、カニかま、余った刺身や肉等)を投入する。ただし、生肉は火を通しておいた方が美味しい。④. 最後にキノコを投入する。⑤. 中火で水分が沸騰したら弱火にして蓋をする。(素焼き状態) ⑥. 別途パスタを茹でる。(“レンチン”スパゲティ茹で器があれば1.5束程度なら、お湯を沸かす手間がなくお手軽) ⑦. 茹で上がる3分くらい前に、フライパンの蓋を開け蒸し上がっているのを確認したらお好みのパスタソースを加える。(写真はボロネーゼソース) ⑧. 中火にしてかき混ぜているうちにパスタが茹で上がるので、火を止めてパスタを投入する。⑨. 仕上げに粉チーズ、黒コショウ、追いオリーブオイルで味を調える。

