

# 今年も完売！ありがとうございました！

10月19日(土)、20日(日)の2日間、「NEXT」新しい時代と共に「スローガンのもと、学園祭が開催されました。初日はあいにくの雨でしたが、たくさんの方にご来場いただきました。毎年系列校である東北女子短期大学との共同開催となっております。両校に足を運んで下さったお客様がほとんどだったようです。栄専は今年も「食堂」「販売」「展示」「露店」を行いました。「露店」の焼き鳥は両日ともに早々に完売しました。「食堂」は毎年違うメニューを提供しておりますが、今年の目玉はこだわりぬいた「汁なし担々麺」です。具材の分量、辛さの調節、具と絡みやすい麺選び、試行錯誤と試作を繰り返して、意見を出し合い完成させた味は絶品でした。また「デザート」の杏仁豆腐やフルーツゼリー、ソフトドリンクも上々の売れ行きでした。そして、「販売」部門の毎年恒例「栄専まんじゅう」。これを目当てに毎年来てくださる方もいるくらいです。同じく販売の「シフォンケーキ」「野菜蒸しケーキ」も完売することができました。どちらも夏休み中から何度も試作をし、やつ



## 令和最初の学園祭

発行元

東北栄養専門学校  
青森県弘前市  
上瓦ヶ町12番地  
☎ 0172-32-6152  
毎月1日発行  
HPはこちらから



http://www.eisen.ac.jp



とたどり着いた味で、「完売」という文字は大きな喜びとなりました。展示部門は「心と体の栄養マーケット」令和から始めてみませんか」というテーマで何十枚もの模造紙にそれぞれが調べたことをまとめ展示しました。衛生や生活習慣病について様々な方面からアプローチした展示発表となり、来場して下さった方々も足を止め、興味深そうにご覧になっていました。準備にかなり手間取り前日の夜遅くまでかかりましたが、なんとか間に合い当日を迎えることができました。どの部門についてもお客様からは、「おもしろかった」「展示が分かりやすかった」などの意見を頂き、その言葉に生徒たちの苦労も報われたことと思います。

### 11月 行事予定

- 9日(土) オープンキャンパス
- 28日(木) 一般1期願書受付
- 30日(土) 推薦2期キャリア1期入学試験

### 栄養士からの健康まめ知識

今日も新米の香り、もちもち感、甘味にうっとりしながら頂きました。おかずが邪魔に思うほど。

さて、残りご飯もおいしく食べたい！どう保存しましょうか...？ご飯は冷凍保存し、電子レンジで温める方法が向いています。

1膳分ずつ3cm位の厚みにし、ラップで包み冷凍します。600w 2分半～3分温めると手軽に炊き立て風味に。ただし、レンジは水分が直接発熱しますので時間とともに乾燥し、硬くなっていきます。食べる都度温めると2度目のうっとりに出会います。



まめ知識人  
上野 順子 (管理栄養士)

### 残りご飯をおいしく

### 栄専ミニレシピ

学園祭で販売したメニュー

### 「グレープフルーツゼリー」



1個分		
エネルギー	kcal	56
たんぱく質	g	1.8
脂質	g	0.1
食塩相当量	g	0.0

#### 材料(90mlカップ1個分)

グレープフルーツジュース(果汁50%)	80g
A { アガー(海藻系の凝固剤)	1.4g
砂糖	6g
ミント	1枚
90mlカップ	1個

#### 【作り方】

1. Aをよく混ぜる。
2. 80℃に温めたグレープフルーツジュースに1を少しづつサラサラと振り込み、よく混ぜる。
3. 2をすくったときに細かい粒々が残らず、グレープフルーツジュースに少しとろみがつくまで混ぜる。
4. とろみがついたら容器に入れ、水を張ったバットなどで冷やし固めて、ミントを飾る。

○ポイント  
アガーは砂糖とよく混ぜるとダマになりにくい。また、酸味のあるジュースに入れて加熱すると固まらなくなる。

生徒たちが試行錯誤して考えたものです！常温でもかたまり、さっぱりおいしくいただけます。