

# 「プリンアラモード」に挑戦

11月9日(土)、今年度2回目のオープンキャンパスを開催しました。高校生や社会人12名と保護者2名が参加しました。内容は、「在校生とじっくり相談」と、体験授業(調理実習)、学校説明会です。

在校生による「じっくり相談」では、ポスターや写真、教科書、実習の着衣、教材などを展示し、学校の学習内容や学生生活等、状況がわかりやすいよう体験や感想を混ぜ込みながら説明しました。最初は遠慮していた参加者も、少し時間が経つと在校生とクイズをするなど、リラククスしながら、いろいろなことを質問したり、不安に思っていたことを緊張せずに聞くことが出来たとの声。

その後、調理実習を行いました。参加者3名に在校生1名でチームを編成し、「プリンアラモード」に挑戦。カスタードプディング、カラメルソース、ホイップクリームを作り、飾りつけのフルーツをカットし1皿に彩りよく飾りました。作り方のコツが随所にあります。リンゴやオレンジの飾り切りで



## 第2回 オープンキャンパス

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



は苦戦し、最後の盛り付けもアートセンスが問われるところ。予定の時間を少し超過しましたが、各班とも和気あいあいと調理が進み、それぞれの笑顔と一品を写真に収め、紅茶と一緒に試食しました。

学校説明会では、在校生による2年間の学びや心構えを、先生からは受験対策等説明しました。より身近に感じてもらうと思えます。

3回目は3月21日(土)の予定です。テーマは「食文化を学ぶ」調理実習「中華料理」です。みなさん、参加してみませんか。

### 12月 行事予定

- 7日(土) 栄養士実力認定試験 テーブルマナー
- 21日(土) 一般入試1期
- 27日(金) ~冬季休業

## 栄養士からの健康まめ知識

## 食品添加物も色々あれど

来年の4月から食品表示法ができ、新しい食品表示を目にすることになりますが、その中に食品添加物という項目があります。食品添加物とは「食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」ということで、一般には、着色料(クチナン黄色素など)、甘味料(キシリトール、アスパルテームなど)保存料(ソルビン酸など)など食品自体に入っているものをイメージします。

ところで、本校の実習では、野菜や果物などを生で提供する際は、規定の次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒をします。ちなみに、次亜塩素酸ナトリウム溶液は台所用漂白剤の主成分ですが、使用しているのは食品添加物と認められているものです。さらに、流水で十分濯ぐことで含まれる量が少なくなり、人体に影響を与えない程度になります。

食品表示ではこのような使用した添加物の表示を省略することができます。



まめ知識人  
岡本 由美子 (管理栄養士)

## 栄専レシピ

## 「洋風けの汁」

1皿分		
エネルギー	kcal	327
たんぱく質	g	14.6
脂質	g	20.1
食塩相当量	g	2.1



### 材料

原色ウィンナー	} 各 30g	オリーブ油	10g
ブロッコリー・大根		固形コンソメ	3g
玉ねぎ・じゃがいも		水	200ml
あさりむき身・人参		乾燥バジル	少々
サラダ豆	15g	塩・こしょう	少々
にんにく	5g		

### 【作り方】

- 1 ウィンナーは斜め切り、ブロッコリーは子房に分け、にんにくはみじん切りし、他の材料はさいの目切りにする。
- 2 前もってお湯 200 ml にコンソメを溶かして置く。
- 3 鍋にオリーブ油を敷いてにんにくを炒めた後に、大根、人参、玉ねぎに塩少々を加え炒める。
- 4 コンソメ入りのお湯とバジルを入れ煮る。材料が柔らかくなったら、ウィンナー、あさり、サラダ豆を入れてさらに煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- 5 最後に茹でたブロッコリーを彩りに添える。