



山口東京理科大学



# 【まち再発見 98】

## 山口東京理科大学

平成28年4月、山口東京理科大学は、本市の公立大学法人となりました。理工系の基礎的知識と専門的な技術を教育・研究するとともに、地域に根差し、地域社会の発展に寄与する「地域のキーパーソン」を育成することを目的としています。

大学の敷地内に入ると、白いモニュメント「若さ」(写真左)が目に入ります。このモニュメントには、可能性にみちた若者に「天に向かつて力のある限り思い切って伸びよう」というメッセージと、将来にわたり限りなく「飛躍・飛翔してほしい」という願いが込められています。

大学には、一般の人でも利用できる図書館、食堂、体育施設があります。7月30日(土)・31日(日)にはオープンキャンパスを開催し、大学説明会や施設見学のほか、各学科の実験コーナーもあり、大学を自分の目で確かめられる貴重な機会です。みなさんのご来場をお待ちしています。

山口東京理科大学事務部

(☎082-350000)

### 今月のおすすめ料理

## 「季節の豆とゆで野菜の肉みそサラダ」

～パンにはさんで食べてもおいしい減塩サラダ～



### 材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	そら豆	50g	砂糖	小さじ2
スナップエンドウ	100g	油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
にんじん	100g	マヨネーズ	大さじ2	レタス	4枚
キャベツ	100g	A 酢	大さじ2	ミニトマト	4個
黄ピーマン	50g				

【1人分栄養価】エネルギー 190kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 9.7g / 塩分 0.9g

### 作り方

- スナップエンドウは筋をとる。にんじんは太めの千切り、キャベツは長さ4cmの短冊切り、黄ピーマンは長さを半分にし、5mm幅に切る。
- 湯を沸かし、にんじん、スナップエンドウ、そら豆をそれぞれ2分程度ゆでる。キャベツと黄ピーマンは40秒程度ゆでる。ゆでた野菜は、ざるに取り上げ、余熱で水分を蒸発させる。
- そら豆は薄皮をむく。スナップエンドウは斜め切りでふたつに分ける。
- フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を中火で2～3分炒める。
- 火が通ったら、砂糖、しょうゆを加えてからめる。汁気がなくなったら、ボウルにあげ、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤にゆでた野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。皿にレタスをしき、盛り付ける。4つ切りにしたミニトマトを添える。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

今回の料理は「副菜2、主菜2」に該当します。