



キラキラきらめく ②7

レーグエンキューカンさん

吉備国際大学4回生

ベトナム中部のダナン市生まれで、大学進学を機に日本へやってきました。子どもの頃から勉強が好きで、「たぶん良い子だったと思う。もっと勉強以外のこともすればよかった」と笑います。

所属する井勝研究室や学生団体の仲間とともに、国際交流や市民交流などのさまざまなイベントに参加し、日本語も飛躍的に上達。東京の大学院への進学も決めました。

「まだはっきりと決めていないけれど、将来、ベトナムと日本、世界の架け橋になれるような仕事をしたい」と話し、明るい表情を見せてくれました。



健康づくり応援通信 ④8

固健康づくり課 ☎ 21-0228

今回は、「おすすめお正月レシピ」を紹介します。おせちで余りがちな黒豆ですが、クリームチーズと和えるだけで洋風に仕上げることができます。また、おせちの一品になるだけでなく、甘い仕上がりのため、お子さんのおやつにもなり、大人にはおつまみとしてもおすすめです。



動画で確認



こやまかほ
小山果歩
管理栄養士

おせちに入っている黒豆には「マメに元気に働けるように」と「無病息災」の意味が込められていますよ

黒豆とクリームチーズの和え物

【材料】(4人分)

干し柿または
ドライアプリコット…… 1個
クリームチーズ(分包タイプ)
…… 4個(100g)
黒豆(煮豆)…… 60g

【作り方】

- ①柿とクリームチーズは、黒豆のサイズに合わせて四角に切る。
 - ②全ての材料を和えた後、冷蔵庫で保存して馴染ませる。
- ※くるみなどのナッツを加えると、カリカリとした食感を楽しむことができます。



黒豆とクリームチーズの和え物

【栄養価】 エネルギー 152kcal たんぱく質 4.3g 脂質 9.8g カルシウム 32mg 鉄 2.1mg 食塩 0.4g