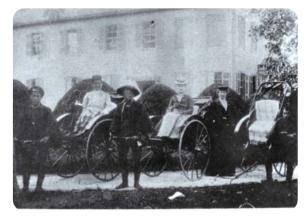


MG archives

人力車に乗る女性校長たち

明治期の宮城学院(前身は宮城女学校)は、 女性校長らのもとで細やかな心遣いと配慮に溢 れた校風でした。第3代校長L.ズーフル(写真 左から2番目)の教育には特長がありました。女性 たちのためには、学内だけではなく、学外における 教育普及活動が重要であると説いたのです。県 内外へとふくらんだ学生・生徒の家庭訪問、病院 伝道などを積極的に行ったズーフル先生の往事 をしのばせる貴重な写真です。

(写真・文 宮城学院資料室)



「人力車に乗る女性校長たち」

巻頭座談会 落書き研究プロジェクト ^{心理行動科学科 学生有志×宮城学院女子大学学長 吉崎泰博}

05 シリーズ 思索の森の案内人たち

07 OG INTERVIEW 社会で活躍する卒業生たち

08 在学生の活躍を紹介! Students' Voice

MG Cafe

09 宮学生の特製オリジナル私たちの健康レシピ

_{学友会}ニュースMGが行く!

10 Campus topics

Club サークル紹介

Making of partir メイキング オブ $\langle パルティール \rangle$

MG フォトエッセイ

— Partir

心理行動科学科 学生有志×宫城学院女子大学学長 吉崎泰博

書き研究プロ シェク

2年間に亘り活動した、心理行動科学科の皆さんにお話を伺いました。 授業の一環として始まった2007年、有志により研究を深めた2008年の 学生が「なぜ?」と疑問を持ったことから始まった「落書き研究プロジェクト」。 街の中でよく見かける落書き。見慣れた風景に



る人の心理と行動の 過去20年に亘って検索 類しました。落書きに関する新聞記事なども チェックし、落書きの種類や場所、特徴など分 ろうと、街の中を歩いて地図にポイントを 丹野江梨子さん(以下丹野) まずは現状を知 学長
どんなふうに始めたのでしょうか。 て…。自分たちでテーマを決めました。 例がないと知り、面白そうだということになっ こで落書きが多いと感じたんです。 の中の気になることを写真に撮りました。そ 東城奈央さん(以下東城) 1年生の授業で街 テーマはどうやって決めたのですか? 研究したのは、世界でも珍しいそうですね。 しながら、落書きをす 大内睦美さん(以下大内) 落書きの「研究」は



特徴を探りました。

が描かれる過程を見

2年目には、落書き

写真を撮りながら観察し 学長実際に街に出ての ました。 かれるまでの時間経過を

吉崎学長(以下学長)「落書き」を学問的に

丹野 落書きが描かれて を頂きました。 ために何度も訪問し、協力 どには、研究の許可を頂く いるビルの所有者の方な はどうでしたか?

北浦茜さん(以下北浦

こともあります。 さん好意的で、「がんばって」とタオルを頂いた 商店街の方にもヒアリングを行いましたが、皆

究発表会のときには、協力してくれた街の人 たちが見に来てくれました。 ため、懸賞金を出したオーナーもいました。研 な悩んでいました。落書きの犯人を捕まえる 佐藤あずささん(以下佐藤) 落書きにはみん



面もあったでしょう。反応

活動は、大変な作業でした

ね。街の人に協力を頂く場

卷頭座談会



学長 丹野 書きの状況や対策などのヒア 大内 JR仙台駅や仙台市役 でしょうか。 んです。最初は交渉も消極的だったけど…。 皆さんの研究は街のためになったの どんどん上手くなったよね(笑) 山台市役所などにも落 リングをした

丹野 きをする人の心理 「なぜ落書きをす るのか」という、落書

のが判別できるの なる場所」という かどうかを探りま 「落書きをしたく でいないのですが には深く踏み込ん

した。結論として



な の企画を考えています。 に時間と労力をかけることができたんです。 っみ していない人が多いので、みんな一緒に研究 んなで「性格診断」や「ウソ発見器」など 心理行動科学科の学生はサ 今はそのパワ を学祭に向けてい 活動 ま

丹野 参加していて、 んです。 実はスポー ほかに比べて学科の団結は強 ツ大会なども学科単位で

かわりも深く-私たちに先輩がいない分、 していきたい。 後輩とのか

発表の会場に、呼び込みで連れてきた高校生 発表を聞いて心理学に興味がわいたといっ そういえば、落書き研究プロジェクトの

の扱われ方

うなどを

新聞記事を検索し

、落書きの変化や

-社会で

特徴を調査、デ

る人の

理友

同時に過去20年分

スを作り落書きを

には落書き-

志グル

動を継続。「きれ いと

な場

う分析結果を

月にかけ



みてはいかがでしょう。

を博

した

、 好

業プラザで

PROFILE

宮城学院女子大学学長 **吉崎 泰博**

座 談 会 メ ン バ ー

東城 奈央さん 心理行動科学科3年 高等学校卒業程度認定 北浦 茜さん 心理行動科学科3年 富谷高校出身

丹野 江梨子さん 心理行動科学科3年 仙台南高校出身

大内 睦美さん

心理行動科学科3年 日大山形高校出身

佐藤 あずささん 心理行動科学科3年 多賀城高校出身

九州大学文学部卒業。 2002年北九州市立大学 学長、2005年4月より本

学学長。

北浦 わりは大学ならではの経験でした。 プロジェクト みんなで力を合わせて長期に亘って を進める過程や、外部とのかか

丹野 り、集団の中の人の心を考えさせられたりし ちをひとつに くなって、モチベ たことが大きい経験でした。 ときがあったのですが、そこでみんなの気持 長い期間の中では思うようにいかな してやっていく方法を考えた ーションが下がってしまう

ます。 するということにさらに面白さを感じてい っていたのですが、人の行動から心理を推測 藤 入学する前は、心理学は読心術だと思

大内

りますね。 学長 を起こしているんです。人間への興味が深ま 背後に必ず気持ちがあります。気持ちが行動 人がなぜその行動をするのかという

たいですね。

いと思いますね。

こ思いますか? ではこれからの大学生活はどう過ごそう

まだ見えてな もっと積みたい 自分の足で歩く、調べるという経験を し思い ます。やりたいことは

北浦





学長 でいるのだから、自分自身を冷静に分析して らの人生にどう影響するのか。心理学を学ん で、それぞれ成長したと思いますよ。自信を持 自分たちで行動する中で、貴重な体験を積ん 今回のプロジェクトは、皆さんの若さあふれる 団結して、道を切り拓いていって欲しいですね。 って進んでいってください。この経験がこれか 数多く取り上げられました。問題意識を持って ユニークな研究活動として注目され、新聞にも いますね。ぜひ後輩のためにも、一期生として て、宮学に入学してきたんですよ。 すでに先輩としての姿を後輩に示して



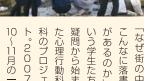
があるのか」こんなに落書す 科のプロジェ 疑問から始ま 「なぜ街の中 た心 r°2007

10

月間、 う学生たちの 年 ク き



理行動科学 。所や種類、 、仙台市中 月の一カ



仙台市情報・産間の研究結果を 行った。200の社会的実験を 9年3月、2年 れるまでの経過 日分たちで落書きを消してから、次に描 世界でも例を こに、同年10 な 2009年2

真に収めな

がら記録

か

きの

心理について



プロジェクトの活動は「女子大生が落書 き心理を研究」などと新聞やテレビなど でも取り上げられ、反響を呼んだ。

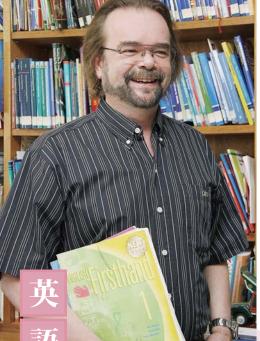
きれいに消してあると心理的に次に描きづ	仲間との絆を深めながら
らいことが分かりました。	
佐藤 消しても消しても描かれ続けるとあ	学長来年は就職活動ですね。将来の目標や
きらめたくなるようですが、きれいに消し続	なりたい職業、また、その先10年後の自分を
けることがポイント。	描いていますか?
北浦 それを提案として、落書きの問題がこ	東城 就職については、そろそろ真剣に向き
れから良い方向にいけばいいと思います。	合う時期が近づいているとは思うのですが、
	まだ…。
人間への興味深まる体験	丹野 心理行動科学科を出たらこの職業に
	就けるという例がなく、(一期生で)先輩もい
学長今回のプロジェクトをやってみて、皆	ないので将来像が見えづらいんです。
さんの勉強や生き方にいい影響はありまし	学長 その分、一期生は好きなことができる
たか?	のでは(笑)。心理学を学んだ人たちなら、合
大内 自分たちで計画、実践をしたことが勉	理的で能率ばかりを優先させるようなとこ
強になりました。心理学の幅の広さを知るこ	ろではなく、お客さんや職場の仲間と心を通
とができたと思います。	わせられるような仕事や会社を選んだら良

PROFILE

教授 Marc.E.Helgesen(マーク.E. ヘレガスン)

ポジティブサイコロジーは、1をしています。 サイコロジー /肯定心理学)の考えを得て研究

どのこれまでの心理学が心の病に焦点を当て から始まった新しい心理学です。臨床心理学な 995年ごろ



HЦ

言ん

教

Í

マ

ク・
E・
ヘレガスン
教授

国際文化学科

告 に目を向けましょう」、「問題を解決する手立て しましょう」・「何か起きたときにこそ良いことを気遣いましょう」・「あなたを傷つける人を許 達と過ごす時間を持ちましょう」、「自分の健康 つのこと』をあげています。「人生において良 Lyubomirskyは、幸せな人が実践している『八 ロジーの研究者のひとりであるSonja 業に取り入れ、自分が幸せだと感じたことを報 を習得しましょう」というものです。これを授 かったことを思い出 にも有益なものです。例えばポジティブサイコ しょう」・「人々に感謝しましょう」・「家族や友 ここに見る考え方の多くは、英語を学ぶ学生 しています。 してもらったり、両親に感謝の手紙を書いた しま しょう」・「親切にし ま

> 言ってい る方法」を学べるわけです。 ます。英語の授業を通して「人生を幸せに生き クラスの雰囲気もとてもいいものになってい とに感謝することができるようになったと ます。幸せについて深く語り合うので

されているんですよ。 ない人よりも勉強ができる」と科学的にも証明り入れてみてください。「幸福な人々はそうで でしょう。生活の中に、ぜひ、『八つのこと』を取 もに変化が多い時期です。学校以外にもア イトやボーイフレンドのことなど悩みも多い 大学生の18歳から22歳という年齢は、心身と ルバ

※ポジティブサイコロジーについてはこちらをご覧下さい http://ELTandhappiness.terapad.com

相手の立場から見えてくること

計に反映するわけです。完成後は、実際にデザ 建築計画学の研究者がその代弁者となって、設 私は中でも認知症高齢者の住まいを中心に、医 いので、どうしたら快適に過ごせるか、われわれ 違って、使う側が設計にかかわることができな 療福祉施設を研究の対象としています。住居と っているか、使い手の立場で考える学問です。 建物の機能と居心地を追求する かを調査 インコンセプトに沿った使われ方がされている 私の 専門 して、次の計画に活かしていきます。 iの 建築 計 画とは、 人が建物をどう使

女性ならではの視点を活かす

みたい家」の設計から始まります。30代になっ生活文化デザイン学科の建築教育は「私が住 の生活の中でも「時間」によって違うシーンがもっとも大切にしているのは「時間」です。1日 宅をデザインしていくのです。そのなかで、 きながら、理想とするライフスタイルに合う住 たとき自分とそのときの家族との暮らしを描 住宅の中にあるはずでしょう。より長い「時間」

> 伴って、ライフスタイルが変わってきます。ラ 巣立っていきます。このような家族の歩みにのスパンの中では家族が増え、成長し、やがて い住宅の形を学生と一緒に考えています。 イフスタイルが変わっても、常に住み心地のよ

学生たちからそうした部分を引き出してあげが武器になる。女子大ならではの強みとして、 覚や、住む人のことを考えてあげられる繊細さ 設計には女性ならではの視点が活きてきます。 キッチンや収納などの設計には女性の生活感 たいと思います。 建築家はまだまだ男性が多いのですが、住宅

く」ことができるかは、将来建築の分野に進まことができるかとか、当たり前のことに「気づ なくてもあらゆる仕事で通用する力ですよね どれだけ相手の立場になって物事を考える

失敗を恐れずにチャ レンジしてほしい

りないのではないか、ということ。私の学生時現在の学生に感じることは「粘り強さ」が足 代は、もっと学生同士、または先生たちとも議

> を待っている人が多いと感じます。 て考えがちで、次に何をすればい また、このごろの学生たちは物事を型にはめ論する情熱を持って研究に臨んでいました。 いのか、指示

えたテーマをやり遂げることが大切です。何があると思います。問題意識を持って自ら考題解決の方法論が身につくことに大きな意味ひとつクリアしていくなかで、問題発見や問 間の集大成である卒業論文(卒業設計)を一つ ても、そのプロセスが人生にとって大事なこ でもチャレンジできる年代です。例え失敗し 大学で将来の仕事に役立つ知識を学 んでい

PROFILE

准教授 厳 爽(ヤンシュアン)

中国北京市生まれ。1992年中国礦業大学建築学科を卒 業後、来日。1998年東京大学大学院工学系研究科建築 学専攻修士課程修了、2001年同博士課程修了。2004年 より宮城学院女子大学准教授。



MIYAGI GAKUIN WOMEN'S UNIVERSITY

厳

爽准教授

生活文化デザイン学科

建

Ш

トーバード語 自己管理メンス 14に意日! CONNELLARONS INTERNEL

● 厳先生おすすめの本 ●



「クリッパンの老人たち」 スウェーデンの高齢者ケア 外山義 著 ドメス出版 3,150円

アメリカミネソタ州生まれ。大学卒業後は、アメリカの刑務所で英語リーデ ィング、ESL (English as a Second Language)の指導をした。来日後 英会話学校、ピッツバーグ大学ELI日本校を経て、1989年から宮城学 院に勤務。これまでてがけた論文、書籍、教科書は100冊以上。教員対 象のワークショップを五大陸でおこなった。趣味は読書、料理。

生たちは、これまで当たり前だと思っていたこここしたアクティヒティを通して 多くの学	幸せな人が実践している『八つのこと』	ど前から、Positive Psychology(ポジティブカをしっことは大切なことですか 私は5年に	ど カ 前 と
ば自分もうれしい。どちらも笑顔になるんです。	かを科学的に研究するのです。	英語教授において、何を題材に英語を教える	、 〔英
しかったといっています。相手が喜んでくれれ	人、幸福感を感じている人に共通するものは何	象のワークショップも世界各国で行っています。	象のロ
いたことで両親にすごく喜んでもらえてうれ	に生きるにはどうすれば良いのか。心が健康な	籍、教科書は100冊以上にもなります。教員対	籍、 教
表現を学ぶだけではなく、ある学生は手紙を書	康に目を向けることを基本にしています。幸せ	これまでに書いた英語教授に関する論文、書	これ
自分の気持ちを伝える心からの言葉、英語の	て研究されていたのに対し、幸福や精神的な健	英語教授に何を取り入れるか	英語

英語で考える「幸せに生きる方法」とは

輝きを与えてくれるはず 「学問する」ということは、新しい知識の世界を開く喜びに満ちています。学ぶことは、きっとこれからの人生に -。そんな世界を案内してくれる先生方に、「学びの姿勢」についてお話を伺いました。

の案内人たち



宮学を選んだのは?

す。大学で服飾を学べるところは少なく、また宮学 は自宅から通えるので私にぴったりでした。 ョンにかかわる仕事がしたいと思っていたんで 子どものころから洋服が大好きで、将来、ファッ

シ

をきちんと学べて良かったですね だん立体的になって、洋服が出来上がっていく過程 被服製作の基本的な知識や技術、一枚の布がだん

現在のお仕事は?

れるよう頑張りたいです 向けて勉強中。営業として早く「一人前」と認めら 理士」(社団法人日本衣料管理協会)の資格取得に 地についての知識を深めたくて「繊維製品品質管 感性を活かせるのでやりがいがありますね。今、 まって互いに刺激し合いながら、女性ならではの 商品化への提案も行います。洋服が好きな人が集 属 しています。担当店舗の売上げ管理が主な仕事 子供服やティーンズファッションの販売課に所 、生

宮学の後輩たちへのアドバイスは?

ど、ぜひ行動を起こすことをおすすめします。 小 もったいない過ごし方をしてしまったのかなと…。 つきました。学生時代は時間がたっぷりあったのに なっていろいろなことに繋がっていく楽しさに気が らひとつでも行動を起こせば、それがきっかけと という経験を積んでおくこと。学生のころの私は、指 示されてから動くタイプでした。社会に出てから、自 大学時代から、自分で課題を見つけて自分で動く しでも興味を持ったことは自分で調べてみるな

明石清夏さん 2006年 生活文化学科卒

2006年生活文化学科(現・生活文化デザイン学科)卒。同年、紳士服や婦人服を製造・販売するアパレル大手の株式会社オンワード樫山(仙台市青葉区二日町)に入社、 チルティーンズ&ファッショングッズ販売課に配属となる。子供からティーンズファッションの販売管理を担当。休日はもっばら買物や街歩きを楽しみながら「市場調査」。

– Partir



Students' Voice ~在学生の活躍を紹介!~





み方などを仲間と|緒に楽しく学んでい てオーケストラと吹奏楽の違いや楽し て、「みんなで演奏することが好きだか 授業を選択しました。その授業を通. ら」ということがあり、弦楽合奏という

の中高生へ指導を行ったりしています 吹奏楽コンクール等に出場したり、地元 識や技能を実践の場で活かせるので 中高生への指導を通して交流を深めて を自ら企画・運営するとともに、地元の さらに、「名取ブラスバンドコンサート」 は?という思いと、「どこかで吹奏楽を 響吹奏楽団に所属して、定期演奏会や したい!」との思いから、現在、名取交 その中で、大学の授業で修得した知

います。

強になっています。 え方や考え方などについてもとても効 員の方々から大学の授業だけでは学べ 継続していく中で、幅広い年齢層の団 思いだけで入団したのですが、活動を ないことを教わり、さまざまな音楽の捉 初めは単に吹奏楽を続けたいという

の人々に出会い、支えられ、いろいろな 吹奏楽団のメンバーを始めとする多く 生方や友人たち、そして所属している 私はこれまで音楽を通して、大学の先





倉片 彩さん 音楽科2年(文化系) 仙台向山高校出身

「文化系って何?」とよく聞かれます(笑) 文化系とは、実践的、体験的な学習を軸 に、さまざまな形の音楽と文化、社会との 関係を考え、これに基づいて音楽の視野 を広げられるところです。 大学の奥深い所で元気に活動している のでぜひ遊びに来てください!

生きた現場から学ぶ



す。大学では黒板に向かいながら知識 れています。この授業は、私たち学生が ないことも多くあります。 分自身で見て体験することでしか学べ 大学での机上の学習も大切ですが、自 子どもに合わせた言葉がけや援助を 異なるさまざまな教育実践を経験し 的・理論的なことを学んでいきますが て小学校への理解を深めていくもので 援を中心として、先生方の補助を通し 実際に小学校へ行き、子どもの学習支 校ボランティア」という授業が開講さ 「学校ボランティア」では先生によって 生きた現場。で実際に触れていきます 私が在籍する児童教育学科では、「学



るので、「学校ボランティア」を通し 囲気を知ることができています 昨年と今年で担任の先生が異なるため ランティア」を受講しています。実際に 昨年とは違った教育実践やクラスの雰 り、教科書を見直して自分のかかわり ましたが、先生方に助言をいただいた かかわり方が分からず悩むこともあり ボランティア開始当初は、子どもとの ができるのでとても勉強になります の場面で使えそうなスキルを知ること 自分の対応を反省するとともに、実際 か、どのくらいの距離間を置くべきか 子どもたちに接してみると、どのよう て学んだこと 方を反省することができました。また す。また、実際に先生方の対応を見て などいろいろなことを考えさせられま な言葉がけや援助がその子には合うの 今年は小学校での実習も控えてい 私は昨年と今年と継続して「学校ボ



います。



土手内 千春さん 児童教育学科3年 第二女子高校出身

私たち児童教育学科3年生は、新設学科 の一期生ということもあり、毎日が新し いことの連続です。先輩がいないため 少々不安もありますが、先生方の充実し たサポートの下、教育について勉強して います。学科内の学生同士も仲が良く、 互いに切磋琢磨しながら大学生活を送っ ています。

Campus topics

■ 音楽を通して地域交流

去る7月4日(土)、石巻市遊楽館と本学音楽科の連携事業「こもれ びの降る丘音楽会」が、遊楽館で行われました。4年目を迎えた今回は、 恒例となった出張オープンキャンパス(ピアノ・フルートの実技クリ ニック)と、音楽科研究生修了者および教員によるコンサートという 内容でした。同時に学科紹介をかねて資料も展示しました。

実技クリニックには、小・中学生の受講者、保護者、地域の先生方が 多数集まり、実技指導への関心の高さがみられました。引き続き行わ れたコンサートでは、パイプオルガン演奏、教員の特別演奏(フルー

ト)、そして声楽、ピアノ演奏が 披露されました。聴衆の熱い 拍手にアンコールでこたえ、 一体感を感じさせる会でした。 手伝いの学生、卒業生には更 なる研鑚の励みになったで しょう。市からの送迎バスも 温かい心遣いでした。



■ 食品栄養学科のラジオ番組放送中

2009年6月4日から「管理栄養 士を目指す 宮城学院女子大生の 教育ファーム奮闘記」というラジオ 番組が放送を開始しました。この番 組では、食品栄養学科の管理栄養 土を目指す学生が、青葉区作並にあ



る「教育ファーム」で体験するさまざまな出来事や旬の食材を紹介しています 「教育ファーム」とは1回限りのイベントではない、農家が指導する「本物の

農業体験」のことです。コメや野菜を作り、穫るところから食べるところまでを 一連の流れとして体験し、自然の力やそれを活かす工夫を学び、また、生産・ 収穫の苦労や喜び、食べ物の大切さを知ります。

「教育ファーム」での体験をよりリアルに伝えるために、学生自らがラジオ 放送の原稿を作成し、パーソナリティーも務めています。今後もさまざまなゲ ストをスタジオに迎えながら、農業や食に関する情報を発信する予定です。 毎週木曜日、昼12時から30分間「fmいずみ797」(79.7MHz)で放送 中です。



今号の巻頭特集は、「落書き研究プロジェクト」です。取材 後、落書きを消した現場へと足を運んでみました。落書きは消 されたままの状態です。「きれいな場所には落書きしづらい」と いう分析結果どおりでした。しかし、依然として仙台の街には 落書きがあります。落書きをする心理から落書き抑制につな がる糸口を発見し、仙台がよりきれいな街になることを一市民 として期待しています。

Club サークル紹介



美術部

私たち美術部は、主に大学祭と在仙展(他大学合 司展)に向けて作品制作をしています。平日の昼休 >や放課後を中心に活動し、人によっては空きコマ を利用したり自宅で作品を作ったりしています。 作品の例としては、油絵や水彩画などの絵画、 #金や石膏を使った立体作品などがあります。希 望すればさまざまなことに挑戦できるので、部員 それぞれに表現の幅を広げながら作品制作を進 めています。

バドミントン部

私たちは毎週月曜日と金曜日の放課後に集まっ て活動しています。バイトや勉強との両立も可能で、 趣味感覚で大好きなバドミントンを楽しんでいます。 楽しみながらもまじめで、その成果として春と秋に 行われるリーグ戦では好成績を収めています。 また、監督は親身になって私たちの指導にあたっ てくださいます。シャトルが打てなくなるほど笑い転

げることもしばしばあります。楽しい部活です。



Kecipe 宮学生の特製オリジナル 私たちの健康レシピ!

韓国風サラダごはん



新入牛歓迎会の巻

2009年5月14日、宮城学院女子大学で恒例の、新入生歓迎 会が開かれました。スポーツ大会、トチの実を使った餅つき大会、 食品栄養学科によるクレープづくり、先生方のお手製料理など、 学校を挙げて新しい宮学生を迎えました。

スポーツ大会には学年・学科を超えた多くのチームが参加し、 それぞれが力を合わせて競技に挑みました。トチ餅に使用したト チの実は、学友会執行部や先生方が1年間、構内に落ちていた実 を拾い集めたものです。学長先生をはじめ、先生と学生が輪を作 り餅つきを楽しみました。

来年は、彼女たちが歓迎会を盛り上げる先輩として活躍してく れることを期待しています。

学友会ニュースMG編集部 片平 麻莉子、森下 美里



鶏のささみと野菜が主なので、とてもヘルシーな 一品です。そのままではなかなか食べる機会のな い大豆も、野菜と一緒に混ぜればおいしく食べる ことができます。また、大葉としょうががアクセン トになり、ピリッとした中にもさっぱり感が出てい るので、食欲がないときにもおすすめです。



食品栄養学科4年 中津 彩香さん

材料/(2人分) 鶏ささみ…… ベビーリーフミックス……1袋 きゅうり………1/3本 プチトマト・・・・・・ ゆで大豆… 胚芽ごはん… 大葉…… 白炒りごま………小さじ1 - おろししょうが…… しょうゆ・酢……各大さじ2 砂糖・ごま油……各小さじ1弱 唐辛子……

作り方

…2本

……4個

..30g

…5枚

...320g

.....10g

……お好みで

- ①鶏ささみは塩と酒をかけ、 ラップをして電子レンジ で約3分加熱し、食べやす い大きさに割く。きゅうり は縦半分に切り、斜め薄 切りにする。トマトは縦4 等分にする。ベビーリーフ ミックスは食べやすい大 きさにしておく。
- ②大葉は小さめにちぎり、 ごまと一緒に胚芽ごはん に混ぜておく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、 ①の具と大豆を入れて軽 く混ぜ合わせる。
- ④器に②を盛って③の具を のせ、残ったタレをかけた らできあがり☆