

★ 一人暮らし簡単レシピ

＜鶏肉の照り焼き＞

材量：鶏肉 塩コショウ みりん 醤油 砂糖

作り方：

1. 鶏肉を一口大に切る
2. みりん・塩コショウを振りかけ、数分～十数分置く。  
○お好みで酢を入れる、小麦粉を入れる、めん棒やアッパで叩くなどを行うと、やわらかくなります。
3. フライパンに油を引き、熱してから適当に並べて、ふたを開けて片面を焼く
4. やや焦げ目が付いたら、引くり返して焼く（または適当に炒めながら火を運ぶ）  
○焼く時間は、切った大きさで変わります。  
○一番火の通りにくいものを切ってみて、火が通っていればOK
5. 醤油・みりん・砂糖などで適当に味をつける

＜野菜スープ＞

材量：好きな野菜を適当に、コンソメ  
ニンジン、タマネギ、キャベツ、カボチャ、  
サツマイモ、シガキモ など何でもよい

作り方：

1. 野菜を適当な大きさに切り、なべに入れて水をひたひたぐらい入れる。  
○お好みでラムウンナーなどを入ると、おいしくなります
2. 野菜がやわらかくなるまでゆでる（野菜の種類・切り方にもよるけれど、沸とう後7～15分くらい）  
あまりやわらかくしたくない野菜があれば、沸とう後に入れる
3. コンソメをパッケージに書いてある分量を入れる
4. お好みで塩コショウで味を調える



こみさぼ NEWS LETTER

★ こみさぼ 倶楽部 案内

「ちょっとボランティア + 自分みがき」を通した仲間づくりに参加しませんか？  
わいわいやりながら、ちょっとだけ人の役に立つことを…。助けたり助けられたりしながら、大学でのあなたの「もう一つの居場所」にしてください。  
定例ランチミーティングは、月1回 金曜昼休みに、エ7-301にて。(ゆう)



★ 一言メッセージ

1年生のときは慣れないことが多くて大変だと思います。でも、まわりには、友達や優しい先輩がたくさんいます。だから心配せずに、大学生活を満喫してください！  
(いよかん)

入学した頃は、あちこちで迷子になっていたけど、今となってはいい思い出です。いろんな場所を探検してみてください。  
(いよかん)

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！  
今後の大学生活のためにも先輩へのツテを作っておくことをお勧めします！僕はこれかなくて少し苦労しました！  
(セブン)

ご入学おめでとうございます！横に長い静岡県、それだけいろいろ行くところがありますから是非行ってみてください！気温は高めだけど…冬の風の強さにはご注意ください！  
(ゆうはな)

私が新入生だったころは何もかもが新鮮に感じていました。不安を楽しむぐらいの心構えで頑張ってください。  
(ティラミス)

全国区ではないけれど、浜松といえば5月連休の浜松祭り。ササライのあたりでは9時から屋台祭りと練りが、中田島砂丘では馬間 大風揚げがあります！駅からサトルバも出ているので是非行ってみてくださいね！  
(ゆう)

たまには大学から浜松駅まで歩いてみるのもいいですよ  
(みそぼん)

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。大学生活では自由な時間がたくさんあります。勉強以外にも、好きなことに思いっきり取り組む、やってみることに、どんどん挑戦して行ってください！  
(いよかん)

★ コミュニケーションラボ案内

あなたは人間関係でどうしたらいいかわからず悩んでいませんか？もしそうであれば、「コミラボ」が助けになるかもしれません。

コミュニケーションラボ（コミラボ）は、コミュニケーションについて悩んでいる学生が集まって新しいコミュニケーションのスタイルを試して、検証して、身につけるための場です。毎週選んだテーマに関して、今までの自分たちのやり方の問題点を話し合い、どのようなコミュニケーションが通しているかを考え、一緒に練習することが出来ます。

昨年夏は、以下のようなテーマがありました。

- ・友達づくり
- ・失敗を乗り越えよう
- ・得意分野を強化しよう

「コミュニケーション」とはいいですが、提出物の出し方やスケジュール管理など、簡単に思いつくノウハウを学べるテーマもあります。これらのノウハウは大学生活だけでなく社会人になってからでも役に立つので、就職活動の一環としてもご参加ください。また、大学生活であまり人と話す機会がないという方も気軽に気軽にお越しください。毎回おなじみちよとしたゲームやワークショップとして行っています。

コミラボは月一回 保健センターグループ室（工学部7号館2階）で開催しています。または太田祐子先生に連絡してみてください。(みそぼん)

