

- 2面 防災とボランティア週間講演会
- 3面 今から取り組む介護予防⑤
- 4・5面 特集「ストップ温暖化 新宿大作戦」
- 6面 結核は過去の病気ではありません
- 8面 区立信濃町保育園分園を設置
- 8面 原材料価格高騰対応等緊急保証制度のご利用を
- 8面 年末年始に急病になったら



しんじゅくコール  
☎ (3209) 9999  
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/>  
携帯電話版 [http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index\\_mobile.html](http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index_mobile.html)



携帯電話用  
二次元コード

# 教えて！あなたの自慢レシピ

## お米を使ったメニューコンクール優秀作品発表

食材に触れることや料理の体験から健康的な食生活について考えていただく、今年初めてコンクールを実施しました。自慢のアイデア料理を募集したところ、ファミリー部門（小学生までの子どもと保護者）37作品、中学生部門106作品の応募があり、各部門4作品を優秀作品に選びました。今回は、最優秀賞のレシピと優秀作品に選ばれた方をご紹介します。最優

秀作品と優秀作品のレシピは新宿区ホームページの健康推進課のページでもご紹介しています。

皆さんも、料理を通して栄養バランスのよい食生活について考えてみませんか。

【問合せ】健康推進課地域保健係（本庁舎7階）☎ (5273) 3494へ。

### ファミリー部門

最優秀賞

## たにむらさんちのパエリア

谷村勇亮さん（戸山小1年）とご家族



▲「はやく食べたいな」パエリアを見つめる妹の真優さん

★サフランを使わず、ニンジンのすりおろしを加えて、ほんのりオレンジ色に仕上げました。子どもたちも大好きです。

#### 〈材料4人分〉

鶏もも肉	1枚
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
粗挽ソーセージ	8本
アサリ	200～300g
シメジ	1パック
コンソメキューブ	3個
白ワイン	50cc
米	3カップ
水	3カップ
ニンニク	1かけ
パセリ	適量
塩・コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ3

#### 〈作り方〉

- 鍋に水3カップとアサリを入れ火にかける。あくを取りながら加熱し、貝が開いたら取り出しておく。
- ニンジンすりおろしたものと白ワイン、コンソメキューブを①のスープに加える。
- 鶏肉は2cmの角切り、ソーセージは5mmの輪切り、タマネギは粗みじん切り、ニンニクはみじん切り、シメジは石突きを取り、ばらばらにする。アサリは殻から身を外す。
- フライパンを熱し、ニンニクとオリーブオイルを入れ火にかける。良い香りがしたら鶏肉を入れ、塩・コショウをして炒める。肉の色が変わったらソーセージ、タマネギ、シメジ、アサリの身を入れる。
- それぞれの材料に油がまわったら、米を入れて油をなじませる。
- フライパンに②のコンソメスープを加える。沸騰してきたら鍋底に火が当たる程度に火を弱め、ふた（アルミホイルでも可）をして12～15分加熱する。
- 水分が少なくなったらふたを取る。強火にしてパチパチと音がしたら火を止め、パセリを振ってできあがり。

#### （1人分で）

カロリー：750kcal  
脂質：28.0g  
食塩：2.6g  
※1日の必要量に換算すると、主食は1日に必要な量の7分の2、副菜は6分の1、主菜は5分の2を摂ることができます。

▶ニンジンすりおろしを  
おろす勇亮さん



▼親子の息も  
びったり



#### ファミリー部門優秀作品

- ▶「みどりのカーテンおひさまスープ」竹内翔さん（早稲田小4年）
- ▶「ぎょうざとうふ丼」郭擘旋さん（大久保小6年）
- ▶「のんのンドリア」浅野友康さん（落合第四小1年）

### 中学生部門

最優秀賞

## サワーライス

青地笑さん（西早稲田中1年）



★ちよつと塩味のきいた生ハムがさっぱりとしていて、洋風おすしのよう。夏の暑い日にもぴったりです。

#### 〈材料4人分〉

ごはん（温かいもの）	800g
酢	大さじ4
塩	小さじ1
A コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ3
タマネギみじん切り	100g
生ハム	10枚
キュウリ	1本
プロセスチーズ	60g
アーモンドスライス	40g
バジル（生）	適量

#### （1人分で）

カロリー：680kcal  
脂質：29.0g  
食塩：2.6g  
※1日の必要量に換算すると、主食は1日に必要な量の7分の2、主菜は5分の1、乳製品は2分の1を摂ることができます。

#### 〈作り方〉

- Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 生ハムは2cm角に切り、①の大さじ1をまぶす。
- キュウリ、チーズは5mm角に切る。アーモンドは空炒りして冷ましておく。バジルは飾り用に少し残して粗みじんに切る。
- 温かいごはん①の残り、生ハム、キュウリ、チーズ、粗みじんに切ったバジルを混ぜる。うちわであおいで冷ます。
- 冷蔵庫で冷やし、食べる直前にアーモンドを散らしバジルを飾ってできあがり。



▲慣れた手つきで酢を量る青地さん



▲審査では下ごしらえの丁寧さも評価されました

#### 中学生部門優秀作品

- ▶「ライスニョッキキムチスープ」田畑沙織さん（西新宿中3年）
- ▶「ライスピザ」田中悠さん（西新宿中3年）
- ▶「ちよつときどつたはあとフル☆」鈴木杏里さん（西早稲田中1年）