

くらし	2面	こども・教育	2面
福祉	2・4面	イベント	2面
▶落合第二高齢者総合相談センターが移転、榎町高齢者総合相談センターが仮移転します		審議会	3面
		人材募集	3面
		保健・衛生	3・4面

しんじゅくコール ☎ 3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時
FAX 3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

★広報新宿2月5日号は、8ページでなく4ページでの発行となります
★次号2月15日号は、2月14日(日)の朝刊に折り込みます

コロナもフレイルも遠ざける 健康!新習慣

実践しよう



新型コロナの流行下で外出等を控えた生活が続く中、「体力が落ちた」「歩く速度が遅くなった」「しゃべらないから声が出にくくなった」などを心配されるご高齢の方が増えています。心身の機能が弱ってしまう「フレイル」が進んでいる可能性があります。新型コロナの感染予防をしながら、フレイルを予防しましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

「健康!新習慣」リーフレットを配布しています

筋トレやたんぱく質の摂取などを記録できる「新習慣チャレンジ記録表」付きのリーフレットです。特別出張所、地域交流館、シニア活動館等で配布しています。

◆ 自宅でできること

動く

- 効果抜群の筋トレ(下記)にチャレンジ!
- 口を意識的に大きく動かして、口周りや舌の筋肉も鍛えよう

筋肉は組織の生まれ変わりが速いので、何歳になってもよみがえります

食べる

- 肉・魚のほか、牛乳・卵・納豆等でたんぱく質を1品追加しよう(右図参照) 免疫力・体力アップにつながります



人とつながる

- 電話やメール等で自宅にしながら人との交流を

◆ 外に出かけてできること

動く

- 感染予防をしながら1日1回は外の空気を吸おう

身支度をするだけでも生活にメリハリがつけます

- 人が少ない時間に一人か家族でウォーキング

人とつながる

- 緊急事態宣言など感染状況をみて、感染予防をしながらグループ活動を

みんなとだから楽しく続けられます

筋トレをやってみよう

「ややきつい」と感じる程度に、ゆっくり繰り返しましょう。



◀新宿区ホームページでオリジナル筋トレの動画をご覧ください

階段の上り下りを楽にする

スクワット 1日10回3セット



- ①椅子の背もたれを持ち、足を平行に、肩幅に開いて立つ
- ②「1,2,3,4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とし、「5,6,7,8」で元に戻す

※膝はつま先より前に出さない

歩く速度を速くする

つま先立ち 1日10回3セット



- ①両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立つ
- ②「1,2,3,4」でかかとを上げ、つま先で立ち、「5,6,7,8」で元に戻す

※無理をせず、できる範囲でやってみましょう

外出時等は感染予防に気を付けて

! 外出時

- ▶マスクを着ける ▶人混みは避ける
- ▶帰宅したら手洗いを



! グループ活動時

- ▶体調が悪いときは休む ▶活動場所の入口で手指消毒
- ▶全員マスクを着ける ▶席は間隔をあける
- ▶水分補給のときはしゃべらない
- ▶活動場所の換気の目安は30分に1回(寒い日は、窓を少しだけ常時開けておくのもおすすめです)
- ▶一緒に飲食はしない(特に「会食」は避ける。断る勇気も、感染予防の思いやりです)

新型コロナウイルスワクチン 接種対策室を発足しました

1月12日、区では新型コロナウイルスワクチン接種対策室を発足し、都・区医師会、区内医療機関等と連携しながら国の示すスケジュールに基づき、高齢の方等を優先してワクチンを接種できるよう準備を進めています。

ワクチンの接種体制等の詳細が決まり次第、新宿区ホームページ・広報新宿後号等でお知らせします。

【問合せ】新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(3208)2222へ。

イベント等の開催の有無、 区施設等の開館状況等は 事前にご確認ください

緊急事態宣言期間中、区施設等の利用を一部制限しています。また、感染拡大の影響によりイベント等を中止・変更する場合があります。最新の情報は新宿区ホームページが各施設・各主催者に直接、ご確認ください。

福祉

西新宿シニア活動館の催し

- コットンボールランプ作り
【日時】2月20日(土)・21日(日)いずれも午前10時～12時、全2回
【対象】区内在住の50歳以上、6名
【内容】LED電球と風船、レース糸を使った6連ライト
【費用】930円(材料費)
【会場・申込み】2月7日(日)～17日(木)に電話または直接、同館(西新宿4—8—35) ☎(3377)9380へ。先着順。
- 介護者講座「知って得するお薬と食事の話」
【日時】3月9日(火)午後2時～3時
【会場】北山伏地域交流館(北山伏町2—17)
【講師】薬剤師、栄養士
【申込み】2月8日(月)から電話かファッ

クス(2面記入例のとおり記入)または直接、笹荷町高齢者総合相談センター(北山伏町2—12) ☎(3266)0753・☎(3266)0786へ。先着15名。
※介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

こども・教育

- はじめてのおしばい「ポロンポロン」
●区乳幼児文化体験事業
YouTubeで公演の動画(40分程度)を配信します。新宿区ホームページ(上図QRコード参照)に動画ページのリンクを掲載します。
【配信期間】2月19日(金)午前9時～25日(木)午後4時
【対象】YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【内容】乳幼児向けの音楽公演(出演はロパの音楽座)

【問合せ】NPO法人あそびと文化のNPO新宿子ども劇場 ☎(5261)8696へ。

くらし

創業セミナー(オンライン)

- 個人経営・小規模事業者向け雇用のイロハ
ウェブ会議ツール「Zoom」を使用した勉強会です。
【日時】2月12日(金)午後6時30分～8時
【対象】これから創業を目指す方・個人事業主・小規模事業者、20名
【内容】起業初期に知っておきたい労務管理、よくある事例と解説(講師は東京圏雇用労働相談センター(TECC)相談員)
【申込み】2月7日(日)から電子メール(2面記入例のほか、所属(会社名・役職名等)、講師への事前質問(ある方)、電子メールアドレスを記入)で、東京圏雇用

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み	①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)
※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則無料。 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。	

1月の新宿区の人口	1日現在(増減は前月比)	
住民基本台帳人口	345,231人(415人増)	
世帯数	219,464世帯(597世帯増)	
	日本人 外国人	
人口計	307,404人(453人減)	37,827人(868人増)
男	153,749人(199人減)	19,415人(575人増)
女	153,655人(254人減)	18,412人(293人増)

労働相談センター ☎tecc@pasona.co.jpへ。先着順。
【問合せ】高田馬場創業支援センター ☎(3205)3031へ。

イベント

いきいきウォーク新宿

- アカデミックなまちで 昭和レトロと自然を堪能
【日時・集合解散場所】2月26日(金)午前10時～10時15分に戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)集合、午後1時に鶴巻南公園(東西線早稲田駅付近)で解散予定(雨天実施)
【内容】初心者向けの歩き教室と約4kmのウォーキング
【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会
【申込み】2月8日(月)～25日(木)に電話かファックス(2面記入例のほか年齢を記入)で健康づくり課健康づくり推進係(新宿5—18—14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着20名。

DV防止啓発講座(オンライン)

- 好きな当たり前の?～「おとめ六法」の弁護士が伝えたいデートのルール
YouTubeでセミナー動画(90分程度)を配信します。申込者に動画ページのURLをお送りします。

図書館の催し

「エチオピアの顔」展

- 【期間】2月13日(土)～3月31日(木)
【内容】アフリカ産の豆を顔に見立ててエチオピアの少数民族のフェイスペイントを表現した作品を展示
【協力】山本純子(エチオピア・アートクラブ代表)
【会場・問合せ】大久保図書館(大久保2—12—7) ☎(3209)3812へ。
【日時】2月28日(日)午後2時30分～4時
【内容】漱石と漱石山房ゆかりの文学作品の朗読会(出演はぐるーぷ・カナリヤ)

- 【配信期間】3月5日(金)～11日(木)
【対象】性別を問わずYouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方、100名
【内容】「性的同意」の解説(講師は上谷さくら／弁護士・「おとめ六法」著者)
【申込み】2月8日(月)～3月9日(火)にチラシ裏面の申込用紙をファックス等で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。先着順。チラシは同センター、特別出張所、区立図書館等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

ささえーる 薬王寺の講座

- ①イクメン&イクメン講座
【日時】3月6日(土)午前10時～11時30分
【対象】区内在住の未就学児と父親、6組(お子さんが複数の場合はご相談ください)
【内容】家族や地域との関わり方をパパ目線で考える(講師は東浩司/NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)
②講座「自分も人も大切に想う気持ち」を育てる方法
【日時】3月13日(土)午前10時～11時30分
【対象】区内在住の方、13名
※お子さんと一緒に受講できます。
【講師】井上亜由美(小学校教諭) ……<①②共通> ……
【会場・申込み】①は2月24日(水)、②は3月5日(金)までに電話または直接、同館

(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿NPO活動基礎講座

- ファンドレイジング講座
【日時】3月6日(土)午後1時～5時
【対象】社会貢献活動をしている方ほか、20名
【内容】NPOの資金調達、ファンドレイジングの基礎と実践のノウハウ(講師は間辺初夏／認定ファンドレイザー)
【費用】2,000円(資料代等)
【会場・申込み】2月7日(日)から電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。先着順。オンラインでの受講もできます(費用は2,000円)。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)でご案内しています。

区民ギャラリーコンサート

- SMArt パフォーマンス vol.1 ～ブロッサムピンクの風
【日時】3月6日(土)午後2時～3時30分
【曲目】「早春賦」「さくら」「カノン」ほか(出演はthe SMArt/フルート・サクセス)
【会場・申込み】往復はがき・電子メール(2面記入例のほか、同伴者がいる場合

面の申込用紙をファックス等で中央図書館(大久保3—1—1) ☎(3364)1421・☎(3208)2303へ。先着順。チラシは区立図書館、特別出張所等で配布しているほか、区立図書館ホームページから取り出せます。

中央図書館ビジネス講座(オンライン)

- 動画で学ぶ起業・経営のいろは
YouTubeで講義動画(60分程度)を配信します。申込者に動画ページのURLをお送りします。
【配信期間】3月11日(木)～24日(木)
【対象】YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方、70名
【講師】永岡里菜(株式会社代表取締役CEO)
【申込み】2月7日(日)～3月19日(金)にチラシ裏

は同伴者氏名を記入)で2月20日(必着)までに区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。同ギャラリーホームページ(☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みめます。定員50名。応募者多数の場合は抽選。

バドミントン大会

- 【日時・種目】▶①4月4日(日)…男女別ダブルス大会、▶②4月18日(日)…混合ダブルス大会、いずれも午前9時～午後7時
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3—5—1)
【対象】区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)と区バドミントン連盟登録者、各日300名
【内容】1部(上級者)、2部(中級者)、3部(初級者)、シニア(50歳以上)
【費用】1人1,500円(連盟登録者は1,000円)
【申込み】所定の申込書(新宿スポーツセンター・新宿ゴズミックセンター(大久保3—1—2)で配布)に記載の方法で費用を振り込み、封書(申込書と振込明細書の写しを同封)で3月9日(必着)までに区バドミントン連盟・望月久美(〒161-0034上落合1—20—2) ☎090(2631)3244へ。応募者多数の場合は抽選。

アメリカ合衆国の臨界前核実験に抗議

- 新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、全ての国の核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。
令和2年11月、アメリカ合衆国が臨界前核実験を実施したことを公表したとの報道に接し、区長は、1月18日付けで、新宿区民を代表してドナルド・トランプ大統領宛て、核実験実施への抗議文を送りました。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

新宿区ホームページで一部の窓口の混雑状況を確認できます

戸籍住民課、医療保険年金課、税務課の窓口混雑状況を、新宿区ホームページ(左図QRコード参照)で確認できます。窓口へおいでの際の参考としてください。
【問合せ】▶戸籍住民課調整係(本庁舎1階) ☎(5273)3622、▶医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880、▶税務課総務係(本庁舎6階) ☎(5273)4135へ。

四谷税務署・新宿税務署からのお知らせ

ルミネゼロの確定申告書作成会場は整理券制です

令和2年分の確定申告書作成会場「ルミネゼロ」(渋谷区千駄ヶ谷5—24—55、NEWoMan5階)では、入場整理券を配布する予定です。整理券の配布状況によっては、後日の来場をお願いする場合があります。詳しくは、お問い合わせください。国税庁ホームページ(☎https://www.nta.go.jp/)でもご案内しています。
【開設期間】2月16日(火)～3月15日(土・日曜日、祝日を除く。2月21日(日)・28日(日)は開場)
【受付時間】午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)

傍聴できる審議会

子ども・子育て会議

- 【日時】2月9日(火)午後2時～4時
【会場】子ども総合センター(新宿7—3—29)
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610へ。託児はありません。

人材募集

都市計画相談員

- 会計年度任用職員
【対象】用途地域、都市計画道路等の案内・相談に必要な知識・技能がある方、1名
【勤務日時】月～金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時のうち7時間30分(週30時間)
【勤務内容】窓口・電話の案内・相談業務【報酬等】月額21万円程度。期末手当あり。交通費は相当額支給(上限あり)。社会保険等に参加
【任用期間】4月1日～令和4年3月31日
【選考】▶1次…書類・小論文、▶2次…面接(2月26日(金)を予定)
【勤務場所・申込み】所定の申込書と小論文(テーマは「新宿区の都市計画につ

令和3年 第1回区議会定例会		
期日	開会時間	会議・委員会の名称
2月15日(月)	午後2時	本会議(区長の区政の基本方針説明)
2月18日(木)	午前10時	本会議(代表質問)
2月19日(金)	午前10時	本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
2月22日(月)～3月8日(月)(土・日曜日、祝日を除く)	午前10時	予算特別委員会(令和3年度予算案の審査)
3月10日(水)・11日(木)	午前10時	常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
3月12日(金)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
3月15日(月)	午前10時	特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等)
3月17日(水)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議等の採決)
◎本会議と予算特別委員会の様子は区議会ホームページ(☎http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html)でご覧いただけます。日程は変更することがあります。詳しくは、お問い合わせください。 【問合せ】総務事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・☎(3209)9995へ。 ●今回の定例会で審議する主な議案(予定) ▶予算案…令和3年度新宿区一般会計予算、▶条例案…新宿区立心身障害者通所訓練施設条例の一部を改正する条例、新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例 【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。		

イベント等は中止する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

新型コロナで収入が減少した世帯の方へ

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免申請を受け付けています

対象要件等詳しくは、事前にお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。申請期限直前は混雑が予想されます。余裕を持って申請してください。
【申請期限】▶国民健康保険料・介護保険料の減免…3月31日(必着)
▶後期高齢者医療保険料の減免(令和2年12月以降に後期高齢者医療制度の被保険者になった方のみ)…3月19日(必着)
【問合せ】保険料減免担当(本庁舎4階、医療保険年金課内) ☎(5273)4189へ。

旧都立市ヶ谷商業高等学校の跡地等の活用方針(案)へのご意見ありがとうございました

パブリック・コメント実施結果を公表しています

区では、上記活用方針(案)に対するパブリック・コメントを令和2年11月～12月に実施し、37件のご意見をいただきました。いただいたご意見を参考に活用方針を決定し、活用方針に基づき施設の整備を進めます。
いただいたご意見の要旨と区の考え方、活用方針は、行政管理課・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。
【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273)4245へ。

3月の保健センター等の教室・相談

- ★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★
牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

◆ 予約制のものは2月8日(月)から受け付けます ◆
新型コロナの状況によっては変更する可能性があります。詳しくは、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて歯科相談	牛込	11(水)	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方(1歳児対象)
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		
	落合	2(火)		
育児相談	牛込	12(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	4(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	19(金)	9:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	3(水)	13:00～14:30	
すこやか子ども発達相談	牛込	23(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	19(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	予約制。グループでのミニ講話及び情報交換(おおむね4か月までのお子さんをお育てしているお母さん)
	四谷	4(水)		
	東新宿	25(水)		
	落合	24(火)		
離乳食相談	牛込	16(火)	9:00～10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	25(水)		
	東新宿	15(月)		
	落合	26(金)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金) 産婦人科系全般 23(火) 更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます
	牛込	2(水)・16(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	26(金)	14:00～16:15	
	東新宿	4(水)	9:15～11:30	
落合	18(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	落合	4(水)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【日時】3月27日(土) ▶午前9時30分～11時

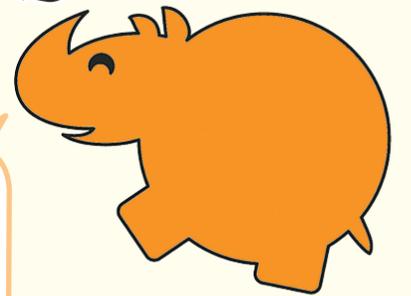
猫の去勢・不妊手術費助成

令和2年度の申請は2月26日(金)まで

2月26日(金)までに受け付けた申請にかかる手術費助成の有効期限は3月31日(火)です。4月以降は使えなくなりますのでご注意ください。なお、令和3年度の申請は、4月1日(水)から受け付けます。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

落合第二・ 榎町

高齢者総合相談センターが 移転します



ご相談ください

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593・
FAX(5272)0352へ。

高齢者総合相談センターでは、
地域で暮らす高齢者の皆さんの
介護や福祉・健康・医療等に関する
相談をお受けします。お気軽に
ご相談ください。

落合第二高齢者総合相談センターは 3月22日(月)に移転します

施設の拡充や利便性向上のため、移転します。

【移転先】
(3月22日(月)から)
上落合2-22-19
キャンパスエール上落合2階
☎(5348)8871
FAX(5348)8872

【移転前】
(3月21日(日)まで)
西落合4-11-21
落合第六小学校内幼稚園舎
☎(5988)9281
FAX(5988)9282



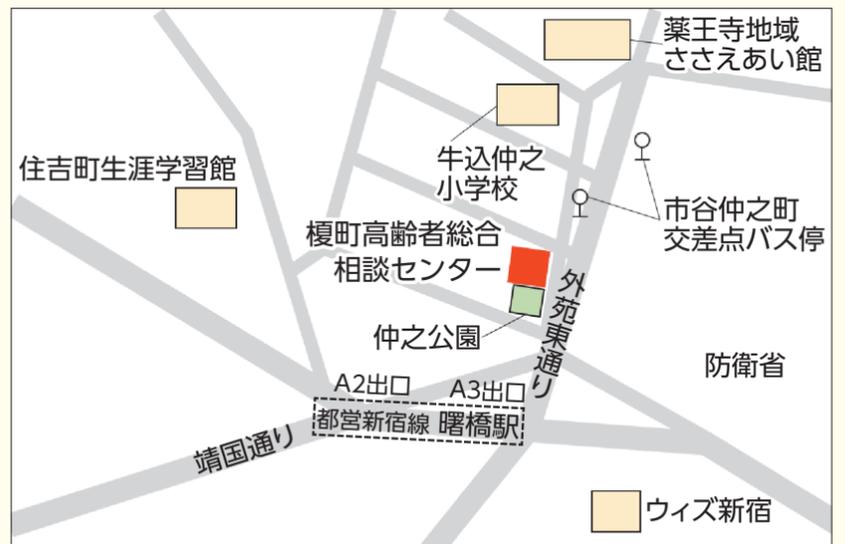
- ▶ 都営大江戸線中井駅A2出口徒歩1分
- ▶ 西武新宿線中井駅徒歩3分
- ▶ 都バス「宿20系統」上落合二丁目徒歩3分

榎町高齢者総合相談センターは 3月29日(月)に仮移転します

施設の建て替え工事(令和6年9月ころまでを予定)のため、仮移転します。
建て替え後は、現在の場所に戻ります。

【仮移転先】
(3月29日(月)から)
市谷仲之町2-42
防災センター1階
☎(5312)8442
FAX(5312)8443

【移転前】
(3月28日(日)まで)
弁天町50
牛込保健センター1階
☎(5227)1757
FAX(5227)1758



- ▶ 都営新宿線曙橋駅A2・A3出口徒歩5分
- ▶ 都バス「白61、高71、早81、宿75系統」市谷仲之町交差点徒歩3分

毎月8日は しんじゆく野菜の日 野菜に首ったけ!



しんじゆく
野菜の日

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小鉢5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量の「5皿以上」野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

広報新宿等で紹介するレシピも活用して、毎日の食生活に野菜料理を取り入れましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・
FAX(5273)3930へ。



2月のレシピ

材料(2人分)

- ▶ キャベツ…240g(約1/4個分)
- ▶ コンビーフ…80g(1缶)
- ▶ スライスチーズ…4枚
- ▶ 水…200cc

キャベツの ミルフィーユ煮



キャベツは1年中出回っていますが、今月は特に甘みが増す冬キャベツがたっぷり食べられるレシピを紹介します。

作り方

- ① キャベツは芯を取る。
- ② 直径18~20cmの小鍋にキャベツの3分の1の量を平らになるように広げて敷き、コンビーフの2分の1の量、スライスチーズ2枚を順に重ねて、同様にキャベツ、コンビーフ、スライスチーズ、キャベツの順に重ねる。
- ③ ②に水を加え、フタをしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 4等分に切り、皿に盛る。