

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
～1日に必要な野菜は350g



4月のレシピ

カブとキノコの明太子和え

明太子のピンク色が映えて彩り良い一品です。辛味が苦手な方はタラコで代用できます。この料理1人分で約100gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・カブ …………… 2個
- ・カブの葉 …… 1～2個分
- ・エリンギ …………… 1本
- ・明太子(またはタラコ) …………… 1/2片腹
- ・塩 …………… 少々
- ・ごま油 …………… 適宜

作り方

- ①カブは皮をむいて、八等分のくし形に切る。
 - ②カブの葉は、2～3cm程度の長さに切る。
 - ③エリンギは、半分の長さに切り、手で縦に細く割く。
 - ④①②③を耐熱ボウルや深さがある皿に移し、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(600Wで2～3分)。
 - ⑤ペーパータオルで④の水気をしっかり切る。
 - ⑥明太子の薄皮をとって中身だけを取り、⑤とあえる。
 - ⑦塩で味を調えて完成。
- ※お好みで最後にごま油を少々かけてもおいしくできます。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

6月1日
開設

障害者グループホーム・認知症高齢者グループホーム等施設「みなみ新宿市ヶ谷」



入居申し込みを開始します

障害者や高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指して、環境の整備を進めています。

完成予想図



払方町国有地を活用し、障害者グループホーム・認知症高齢者グループホーム等を民設民営方式(運営事業者/愛光会)で開設します。詳しくは、問合せ先ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

●内覧会を実施します

☎5月11日(日)～13日(火)午前10時～午後4時

☎☎当日直接、みなみ新宿市ヶ谷(払方町35-1)へ。

■障害者施設 ▶①障害者グループホーム、▶②障害者短期入所

☎知的障害があり、▶①は共同生活に支障がない方、20名、▶②は障害支援区分1以上の方、2名

☎▶①開設時から入居を希望する方は4月7日(月)～25日(金)午前10時～午後4時に電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。▶②は随時問い合わせを受け付けています。

■介護施設 ▶③認知症高齢者グループホーム、▶④小規模多機能型居宅介護

☎区内在住で、▶③は介護保険の「要支援2」「要介護1～5」の認定を受けている方、18名

▶④は介護保険の「要支援」「要介護」の認定を受けている方、29名

☎開設時から入居を希望する方は4月7日(月)～25日(金)午前10時～午後4時に電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。

※定員に空きがある場合は締め切り後も電話で受け付けます。

共通事項

☎愛光会 ☎045(364)0373・☎https://www.aikokai-minamigp.or.jp/

☎☎の担当課 ▶①②…障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・FAX(3209)3441、▶③④…介護保険課推進係 ☎(5273)4212・FAX(3209)6010

新宿

うまいもの Search

今月のキーワード

みんなに配れる手土産を買えるお店を教えてください!

08

新宿追分だんご本舗

◆所在地/営業時間 新宿3-1-22(地下鉄丸ノ内線・副都心線・都営新宿線新宿三丁目駅徒歩2分) ☎(3351)0101 午前10時30分～午後7時(1月1・2日定休)



現在の甲州街道と青梅街道の分岐点である新宿三丁目の辺りは、かつては新宿追分と呼ばれた場所。昭和22年にこの地に創業した追分だんごは、時代とともに変わる街並みを見つめながら、約80年にわたり変わらぬ商いを続けてきました。素材を生かした無添加のお団子は、全て熟練の職人による手作り。その日の朝に作ったものが順番に店頭並びます。一番人気のみたらは、休日は500本以上が出る定番商品。そのほか、桜あんやいちごあんなど季節限定のお団子もあり、「常時約20種類を揃えています」というから驚きです。

「お団子という創業以来変わらぬ商品を扱っていますが、伝統の味を守りつつ、今の時代に喜ばれるお団子を追求していきたいと思っています。いつ来ても新しさを感じていただけたらうれしいです」と副店長。お団子は全て個包装で、大勢の集まりの差し入れにも重宝されているそうです。

スタッフのイチオシ!



内藤七味、みたらし

新宿名物の「内藤とうがらし」を使った内藤七味は辛味の中に旨味を感じる逸品。みたらしは醤油と砂糖のバランスが絶妙。

新宿区公式SNS



X (旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区チャンネル」