

参加費無料 / 全7回講座

オンライン講座（アーカイブ配信）
＊視聴時間：20～30分程度/回

しんじゅく健康スタンプ
ラリー対象（5P/回）



野菜を知り、味わう

初心者向け料理講座

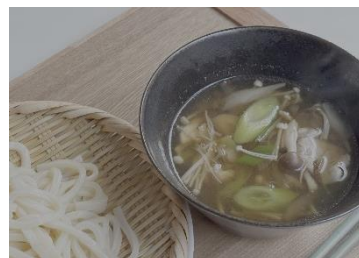
令和8年度開催

- ◎ 毎日の食事に活用できる、
手軽に野菜が食べられる1食分のレシピ
- ◎ 料理初心者が無理なく作れるレシピ
- ◎ 野菜の目利き（選び方）

すべて講座内で紹介します！

本講座では、時短・簡単・限られたスペースで作れる1食分の献立を紹介します。また、調理後の余った食材の活用方法をあわせて紹介します。

「1日に必要な野菜（350g）を食べる」きっかけづくりにしませんか？



内 容（全7回）

	配信期間	内容	申込期間
第1回	7/15(水) 8/14(金)	○献立：≪レンジ使用≫完熟トマトの野菜たっぷりタコライス、キュウリともずくの酢の物 □野菜の目利き：トマトなど	7/15(水) 8/10(月)
第2回	8/15(土) 9/14(月)	○献立：≪レンジ使用≫ナスと豚肉の味噌炒め風、オクラとキュウリの梅和え、ご飯 □野菜の目利き：ナスなど	8/15(土) 9/10(木)
第3回	9/15(火) 10/14(水)	○献立：≪レンジ使用≫チンジャオロース、水菜・ニンジン・ワカメのサラダ、ご飯 □野菜の目利き：ピーマンなど	9/15(火) 10/10(土)
第4回	10/15(木) 11/14(土)	○献立：ゴボウとキノコの豚肉つけ汁うどん、≪レンジ使用≫小松菜とニンジンのごま和え □野菜の目利き：ゴボウなど	10/15(木) 11/10(火)
第5回	11/15(日) 12/14(月)	○献立：ブロッコリーと豚肉のネギ塩炒め、カブ・ニンジン・トウモロコシのマヨサラダ、ご飯 □野菜の目利き：ブロッコリーなど	11/15(日) 12/10(木)
第6回	12/15(火) 1/14(木)	○献立：大根と鶏肉のこっくり煮込み、≪レンジ使用≫チンゲン菜のじゃこ和え、ご飯 □野菜の目利き：大根など	12/15(火) 1/10(日)
第7回	1/15(金) 2/14(日)	○献立：白菜と鶏肉のとろとろ煮込み、≪レンジ使用≫モヤシとワカメの中華ナムル、ご飯 □野菜の目利き：白菜など	1/15(金) 2/10(水)

※配信開始日は9時から、終了日は17時まで視聴できます。
※内容は変更する場合があります。各回の詳細は、申込み開始日の広報新宿等でご確認ください。

講 師



おかとみ ようこ
岡富 陽子 氏

子ども向け料理教室（10年以上、延べ2,000名以上参加）を主宰し、食育活動に尽力。
また、仲卸事業に携わった経験から、野菜の旬・目利き・産地情報に精通する。

対象・費用

対象：新宿区内在住・在勤・在学の方

費用：無料（通信費は各自負担）

申 込 み

講座内容は、申込みされた方に限り公開します。
視聴するためには、申込みが必要です。

インターネットでお申込みください。
⇒ 下記URL・二次元コードから申込みページへアクセスできます。



<https://logoform.jp/form/kubz/1096297>

申込み受付後、メールにて講座動画の視聴URL等をお知らせします。

問合せ

新宿区 健康部健康づくり課 健康づくり推進係

TEL 03-5273-3494
FAX 03-5273-3930

窓口時間
平日 午前9時～午後5時