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)<br>～<br>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<br>□野菜の目利き：トマトなど | 7/15(水)<br>～<br>8/10(月) |
| 第2回 | 8/15(土)<br>～<br>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<br>□野菜の目利き：ナスなど | 8/15(土)<br>～<br>9/10(木) |
| 第3回 | 9/15(火)<br>～<br>10/14(水) | ○献立：≪レンジ使用≫チンジャオーロース、水菜・ニンジン・ワカメのサラダ、ご飯<br>□野菜の目利き：ピーマンなど | 9/15(火)<br>～<br>10/10(土) |
| 第4回 | 10/15(木)<br>～<br>11/14(土) | ○献立：ゴボウと豚肉のつけ汁うどん、≪レンジ使用≫小松菜とニンジンのごま和え<br>□野菜の目利き：ゴボウなど | 10/15(木)<br>～<br>11/10(火) |
| 第5回 | 11/15(日)<br>～<br>12/14(月) | ○献立：ブロッコリーと鶏肉のネギ塩炒め、カブ・ニンジン・コーンのマヨサラダ、ご飯<br>□野菜の目利き：ブロッコリーなど | 11/15(日)<br>～<br>12/10(木) |
| 第6回 | 12/15(火)<br>～<br>1/14(木) | ○献立：大根と鶏肉のこく旨煮、≪レンジ使用≫チンゲン菜とニンジンのしらす和え、ご飯<br>□野菜の目利き：大根など | 12/15(火)<br>～<br>1/10(日) |
| 第7回 | 1/15(金)<br>～<br>2/14(日) | ○献立：白菜と豆腐のとろとろ煮込み、≪レンジ使用≫モヤシとワカメのナムル、ご飯<br>□野菜の目利き：白菜など | 1/15(金)<br>～<br>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
岡冨　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