



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

### カラフルチャーハン

漬物に含まれる塩分をうまく利用したエーナ健幸レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介します。

**考案者** ペンネーム 米っ子さん  
漬物の塩味とコーンの甘み、ツナのうま味とごま油の風味が加わることで、減塩チャーハンができます！

- 作り方**
- 1 漬物とシイタケ、玉ネギ、ニンジンのみじん切りにする。
  - 2 玉ネギとニンジンは、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
  - 3 フライパンを熱しごま油を入れ、シイタケ、ご飯、油を切ったツナを炒める。火が通ったらその他の材料を全て加え、さらに炒める。
  - 4 こしょうで味を整える。

**エーナ健幸レシピを募集**

えな野菜ファースト

野菜から食べることは簡単にできる生活習慣病予防です。そこで手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

市ウェブサイト

- 材料(2人分)**
- 漬物(野沢菜などお好みのもの) 約40g
  - ごま油(またはバター) 10g(大さじ1弱)
  - ご飯 茶碗2杯分(300g)
  - シイタケ 30g(3個)
  - ツナ缶 70g(1缶)
  - 玉ネギ 50g(中1/4個)
  - コーン缶 30g
  - ニンジン 40g(中1/5本)
  - こしょう 少々
- 1人分: 食塩相当量 1.0g
- 問 健幸推進課(内線285)



**出生おめでとう**  
(10/16~11/15届出分)  
( )は保護者

子育て情報はこちらから!

- ▲乳幼児学級
- ▲えなっ宝
- ▲こども元気プラザ
- ▲子育て支援センター
- ▲病児保育
- ▲ファミリーサポート・センター

いつもニコニコ笑顔のありなが大好きだよ。1歳おめでとう!

**仁口ありなちゃん** 岩村町  
保護者 渉さん・玲奈さん

誕生日おめでとう。いつもわが家に笑顔がありがとう。

**梅村奏汰くん** 明智町  
保護者 僚一さん・由惟さん

1歳おめでとう! これからも大きく大きくなってね。

**成瀬乃愛ちゃん** 明智町  
保護者 正人さん・彩乃さん

1歳おめでとう! お兄ちゃんといっばい笑って元気に育ってね♡

**伊藤楓花ちゃん** 山岡町  
保護者 徹哉さん・菜月さん



## 発酵おうちごはん

なますなどの味付けに塩こうじや甘酒を使うのもお薦めです。

塩こうじを使ったお正月の料理、華やかな「紅白の鶏ハム」の作り方を紹介します。

**材料**

- 鶏むね肉 1枚(約300g)
- 塩こうじ 大さじ2(肉の量の約10%)
- かにかまぼこ 10本程度
- ニンジン 5mm角で10mm程度に切ったもの

<道具> たこ糸

**作り方**

- 1 袋に観音開き(※)にした鶏肉と塩こうじを入れてもみ、冷蔵庫で3時間以上置く。
- 2 鶏肉を開いて置き、花の形になるようかにかまぼこことニンジンを並べる。巻きずしのように巻いて形を整え、たこ糸をしっかりと巻き付ける。
- 3 ②を耐熱性の袋に入れて空気を抜き、口をしっかりと閉じる。
- 4 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら③を全体がお湯に漬かるように入れる(袋が鍋に付かないよう注意)。中火で10分間加熱したら火を止め、蓋をして3時間以上置く。
- 5 輪切りにし、器に盛り付ける。

※観音開きの方法: 鶏肉を縦に置き、中央部分に厚さの半分まで包丁で切れ目を入れる。切れ目から左右に、切り離さないように包丁を入れ、均等な厚さに切り開く

恵那中央出張所 Vol.31  
えなえーる ENA YELL  
TEL 25-5070

■平日:午前10時~午後8時  
■土日祝:午前9時半~午後8時  
※休業日を除く

**年末年始の営業日**

- 12月29日(休)~1月3日(休)まで休業
- 1月4日(休)より通常営業

イベント情報 Instagram Facebook YouTube

## 大人のマネー教室

第3弾

NISAとiDeCoの仕組みや資産運用を学びます。

- ◇とき 12月13日(火)午前10時半~11時半
- ◇定員 6人 ※事前に電話か直接申し込む
- ◇参加費 500円
- ◇講師 近松武氏・熊崎浩策氏

## ツリーのオーナメント作り

段ボールと毛糸でかわいいオーナメントを作ります。

- ◇とき 12月18日(日)午前10時
- ◇定員 30人 ※先着順
- ◇参加費 無料

1月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、12月15日(木)までに電子メール(☐info@city.ena.lg.jp)か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



## 高校生が考えた給食、いただきます

大井第二小学校



3年生 市川 愛さん

寒天の作り方や寒天を使った食べ物が分かりました。寒天を作るのは、意外と大変そうでした。地産地消という言葉も初めて聞きました。どの食材が恵那で作られているのか考えながら、給食を食べたいです。

11月15日、3、5、6年生の児童が、恵那農業高等学校食品科学科2年生による食育の授業を受けました。3年1組では、市内の特産品の紹介の他、寒天の製造工程や寒天料理を学習しました。恵那で作られた食べ物を恵那で食べる「地産地消」の呼び掛けに、児童たちは真剣に耳を傾けました。この日の献立は、高校生が考案した、大根と恵那どりの煮物。高校生が製造した濃口しょうゆを使用しています。児童たちは「味が染みておいしい」と口いっばいに頬張りました。

