



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

鶏肉とたっぷりキノコの
チャウダー風スープ

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。メゾン ドゥ ジャルダンの佐々木正巳さんに教えてもらいました。

ここがポイント

キノコのうま味たっぷりのスープです。お好みのキノコで作ってみてください。

作り方

- 鶏もも肉ミンチは熱する前のフライパンに入れて火を付け、そぼろ状に炒める。塩・こしょうで下味を付ける。
- 肉に火が通ったら白ワインを振り掛ける。
- キノコ類は一口大に切り、サラダ油で炒めておく。
- Aをみじん切りにする。深鍋にバターを入れ火にかけ、Aを入れ、焼き色を付けないように炒める。
- 野菜がしんなりしたら炒めておいた鶏ミンチとキノコ類を鍋に入れ、水を入れて中火で15分ほど煮込む。その後牛乳、生クリームを加え、塩・こしょうで味を整え完成。

材料 (3~4人分)

- 鶏もも肉ミンチ 50g
- ニンジン 30g
- タマネギ 60g
- セロリ 25g
- キノコ類 150g
(シメジ・マッシュルーム・エリンギ・エノキ・マイタケ・ヒラタケ・シイタケなど)
- サラダ油 適量
- 白ワイン 50cc
- バター 10g
- 水 200cc
- 牛乳 200cc
- 生クリーム 100cc
- 塩・こしょう 適量

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)

作り方はクックパッドでも紹介しています。



恵那峡

遊具や遊歩道、駐車場などを整備し
リニューアルオープン



▲ウッドデッキから眺める湖畔は最高なんだナ!

春の訪れを感じる季節。今回は、市内でも特に人気のスポット、恵那峡を訪れたんだナ。
恵那峡は、大井ダムによって木曾川をせき止めて造られた人造湖。春は満開の桜やツツジ、夏は鮮やかな新緑、秋は峡谷一面に広がる紅葉、冬は湖面に集う水鳥など、四季折々の自然が魅力の観光地なんだよ。遊覧船と温泉も人気で、外国人旅行者がたくさん訪れているんだよ。
そんな恵那峡は、3月下旬にリニューアルオープンするんだナ。観



▲滑り台は楽しいんだナ! (*写真は合成です)

光客を出迎えるためのビジターセンターや駐車場が新しくできるよ。高台にある公園には遊具や遊歩道も整備されて、子ども連れの人気スポットになること間違いなし!
3月29日(日)から4月12日(日)まではリニューアルイベントウィークとして、さまざまなイベントが開催されるんだよ。詳しいイベントの内容は市観光協会のウェブサイトをチェックしてほしいんだナ。
桜のきれいな季節、生まれ変わった恵那峡を満喫してほしいんだナ!
問 観光交流課 (内線385)

恵那合同企業説明会 2020

参加費 無料

入退場 自由

- とき 3月19日(木)午後1時~4時 (午後0時半受け付け開始)
- ところ 恵那文化センター
- 対象 大学、短大、専門学校などを来年3月卒業見込みの方 (既卒者含む)、Uターン、Iターン希望者 (一般の方も入場できます)

参加企業 (28社) ※左から縦に五十音順

愛岐工業(株)	恵那東海理化(株)	自衛隊恵那地域事務所	東邦パック(株)
明知ガイシ(株)	岐阜県警察	(株) Solrian	トヨタケ工業(株)
(有)アド・ループ	協和ダンボール(株)	ダイキャスト東和産業(株)	東美濃農業協働組合
板垣建設(株)	(株)銀の森コーポレーション	(有)大矢コンサルタント	東山フィルム(株)
岩村三協(株)	(福)恵和会	(福)たんぼ福祉会	(株)フロンティアの介護
(株)恵那川上屋	ゲンキー(株)	千代田電子工業(株)いわむら工場	明光化成工業(株)
恵那市役所	(生協)コープぎふ	東海神栄電子工業(株)	(株)山本製作所恵那工場

シニア向け スマホ教室&相談会

参加費 無料

「電話やカメラは使えるけど、もっとスマホを活用したい」という方にお勧めの教室です。アプリの使い方や、健康管理への活用方法などを学びます。

- とき 3月17日(火) 午後1時~3時 (相談会は午後3時~4時)
- ところ 恵那文化センター
- 定員 20人 (先着順)
- 講師 篠田里恵氏 (県よろず支援拠点コーディネーター)
- 持ち物 自分のスマートフォン
- その他 参加を希望する方は、恵那暮らしビジネスサポートセンターへ問い合わせください。



▲講師の篠田里恵氏

☎ 26-2266
☎ 26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
(月曜日休館)



医療
の現場から

**新型コロナウイルス感染症
予防法と相談窓口**

Vol.8

全 国各地で新型コロナウイルスの感染が広がっています。高齢の方や糖尿病・心不全・呼吸器疾患のある方などは、重症化しやすい可能性があります。

■新型コロナウイルスの予防法

新型コロナウイルスは、風邪やインフルエンザと同様に、患者のせきなどの飛沫を吸い込むことによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることによる接触感染でうつると考えられています。

「せきエチケット」「手洗いの徹底」「休養を十分取る」などして、日常的な感染症対策に努めてください。

■相談窓口

①恵那保健所

受付時間 平日の午前9時~午後5時
☎ 26-1111 (内線 258)

②県保健医療課

受付時間 平日の午前9時~午後5時
☎ 058-272-8860

③厚生労働省

受付時間 午前9時~午後9時 (土日・祝日も実施)
☎ 0120-565653

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線 290)