



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 豚肉の塩こうじ焼き
 ～カッターチーズ添え～

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。

作り方

- ① ビニール袋に豚肉と塩こうじを入れ、手で軽くもむ。密封して冷蔵庫で一晩ほど寝かす。
- ② <カッターチーズを作る>
 - ①鍋に牛乳を入れ、かき混ぜながら沸騰直前まで温め、火から下ろす。
 - ②①の鍋に酢を入れ、豆腐のような固形物になるまで素早くかき混ぜる。
 - ③ボウルにザルを乗せ、その上にキッチンペーパーを敷き②を流し入れる。固形物と液体に分かれたら、キッチンペーパーで水気をよく切る。
 - ④ボウルに③と塩、ヨーグルトを入れ、混ぜる。
- ③ らっきょう漬けと大葉をみじん切りにし、④と混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉をこうじが付いたまま並べ、こしょうを掛ける。ふたをし、弱火で両面を焼き、肉に火が通ったら取り出して好みの大きさに切る。
- ⑤ 付け合わせと豚肉を皿に盛り、③を添える。

材料 (4人分)

- 豚ロース (厚さ約1センチのもの) 4枚 (400g)
 - 塩こうじ 小さじ4
 - こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1
 - <トッピング>
 - カッターチーズ 100g
 - らっきょう漬け 5粒
 - 大葉 (細ネギ) 適量
- <付け合わせ>
- ブロッコリー、パプリカなど
 - <カッターチーズ>
 - 牛乳 1,000ml
 - 酢 大さじ4
 - 塩 2g
 - ヨーグルト (お好みで) 大さじ3

問 健幸推進課 (内線285)

秋は大人も学びの時間

＼お金の話をしよう！
大人のマネー教室

貯金、投資、物価や年金…。知ってるようで知らないお金のこと。まずは正しく知るところから始めませんか？

- とき 10月1日(土) いまさら聞けないお金の話～まずは正しい知識を～
 10月22日(土) 知って得するお金の話～早く知って賢く活用～
 午前10時半～11時半

□定員 各回6人 ※電話が直接申し込む

□参加費 500円

□講師 ソニー生命保険㈱ライフプランナー 熊崎浩策氏
 プルデンシャル生命保険㈱ライフプランナー 近松武氏
 ※勧誘などはありません



＼米粉のカップケーキを作ります！

アレルギーっ子も食べられる簡単おやつ教室

卵、乳、小麦を使わずに作ります。アレルギーが心配な子どもにもおいしいおやつです。教室中はスタッフが見守りますので、子連れで参加できます。

□とき 9月21日(水)午前10時半～正午

□定員 4人 ※電話が直接申し込む

□参加費 500円

□講師 アレルギー対応かんたんおやつマイスター 堀真奈美氏



恵那中央出張所 Vol.28
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
 ※休業日と年末年始を除く



イベント情報



Facebook



Instagram



YouTube

9月25日(日)は、みのじのみのり祭。えなえーるでも納豆をテーマにしたイベントを開催します。ぜひ立ち寄りください。

はじめまして
えなっ宝
 出生おめでとう
 (7/16～8/15届出分)
 ()は保護者

子育て情報はここから！

- ▲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

1歳のお誕生日おめでとう！
 笑顔で元気に楽しく過ごそうね！大好き♡

柘植楓加ちゃん 大井町
 保護者 友紀さん・千史さん

1歳おめでとう！
 すくすく大きくなってね☆

西尾順正くん 東野
 保護者 渉さん・早貴さん

1歳のお誕生日おめでとう！
 毎日の幸せをありがとう♡

樋田詩乃ちゃん 中野方町
 保護者 裕一朗さん・奈美さん

7歳になりました
 9月生まれ

10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、9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▶



この前は、黄色の絵の具を使ってペタペタしたよ。それで、ひまわりを作ったことを覚えていたよ。(蓮月ちゃん)
 みんなでペタペタして楽しかった。バケツで手を洗ったらオレンジジュースみたいな色になったよ。(景くん)

りんご組
 今井 蓮月ちゃん(左)
 道村 景くん(右)

みんなでペタペタ
 画用紙に色付け

保育所ちゃお

8月9日、ちゃおの園児たちがフィンガーペイントをしました。手のひらに絵の具を塗って、画用紙一面に色付けしていくのがフィンガーペイント。先生に「オレンジ色の絵の具をカオーの手でペタペタするよ」と教えてもらい、服や顔に絵の具が付くほど夢中になって、一生懸命に色付けをしました。画用紙は、あっという間にオレンジ色になりました。

色付けをした画用紙は、乾かした後、ちぎって、壁面装飾を作ります。今回は、ハロウィンのかぼちゃを作って園の壁を彩ります。

園・小中学校
トピックス