



エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 シーちゃんさん (中津川市)

カリッとしたチーズが、柔らかい鶏むね肉のアクセントになって、とてもおいしいです。

作り方 (所要時間約 15 分)

- 鶏むね肉を一口大の大きさに切る。
- ビニール袋に鶏むね肉とAを入れ、よく揉み込む。
- ビニール袋から取り出し、1つずつ片栗粉を付ける。
- フライパン全体にピザ用チーズを敷き、その上に鶏むね肉を置く。
- チーズに焼き色が付くまで、中火で6分程焼く。
- 一度火を止めて裏返し、焼き色が付くまで中火で5分程焼く。

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 200g
- 片栗粉 大さじ4
- ピザ用チーズ 70g
- 塩こうじ 大さじ1
- ショウガチューブ 1本
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1

1人当たり 塩分2.2g

問 健幸推進課 26-2111 (内線285)



クックパッドで
健幸レシピを
紹介中



YouTubeで
え～な料理教室
配信中

男性の育児参加

パパと一緒に「ばくだんおにぎり」と「みそ玉」を作ろう！

親子で、直径10cmほどの大きなおにぎりともそ玉を作ります。
料理をしたことがないお父さんや子どもにお勧めです。

- とき 5月30日(日)午前10時半～11時半
- 定員 お父さんと子ども 3組 (先着順)
- 料金 1組500円 (おにぎり2個。みそ玉4個分)
※おにぎりの追加は、1個につき150円
- 申込開始日 5月10日(月)
- 申し込み方法 電話か窓口



▲ばくだんおにぎり

▲みそ玉

発酵おうちごはん講座 テーマは「塩こうじ」

発酵について学んだ後、人気の発酵調味料「塩こうじ」を仕込みます。後は家で10日ほど熟成させれば完成です。塩こうじを使ったレシピの実演もあります。

- とき 5月19日(木)
①午後1時半～2時半 ②午後3時～4時
- 定員 各4人 (先着順)
- 料金 1,000円
- 申込開始日 5月10日(月)
- 申し込み方法 電話か窓口



仕事と子育ての両立って大変？
アンケート、募集期間延長！
新生活が始まり、不安や困り事はありますか？ 気軽に投稿してください。

■回答期限 5月31日(月)



ふれあいエコプラザ

資源の3R推進施設が、障がいを持つ方の雇用の場に

長島町正家にある「ふれあいエコプラザ」に行ってきたんだナ。この施設は、みんなの家で不用になった新聞紙やダンボール、アルミ缶、古着類などの資源を無駄にしないように、3R (リデュース、リユース、リサイクル) するための場所なんだ。4月からは、障がい者施設を運営するNPO法人ふれあいの家が新しい管理者になって、障がいを持つ方も、ここで安心して働くことができるんだって。



▲屋外資源回収ステーションは、いつでも利用できて便利なんだナ！

るのに包装が破れたり在庫が余ったりして、流通に出せない食品を企業から提供してもらい、必要としている団体や個人に提供する「フードバンク事業」を始めるんだって。みんなから寄せられた不用品を安く販売していたリユースショップは、少しの募金で持ち帰ることができる「リユース品お譲りコーナー」に生まれ変わったんだよ。そうそう、毎月第2土曜日には、「えこな環境フリーマーケット」が開かれるんだ。エーナも今度、掘り出し物を探しに行ってみよう！ふれあいエコプラザは、環境だけではなく、利用者にも障がいを持つ方にも優しい施設なんだナ。



▲まだまだ使える物がたくさんあるんだナ！



恵那市や近隣地域で
3年以上事業を行っている方に向けた
ステップアップ
経営相談

毎週金曜日
(要予約)
午前10時～午後5時
(1時間程度)

恵那市
くらしビジネス
サポートセンター
だより
Ena City Life Business Support Center

長年、この地域で頑張っている企業・個人事業主を対象に、ステップアップに向けたビジネス相談を開催しています。
「売上げを伸ばしたい」「新しい取り組みに挑戦したい」といった内容はもちろん、「社内だけでは解決しにくい悩み」や「今さら聞けない」ような相談でも大丈夫！
相談は何回でも無料。予約制だから、周りを気にせずに話せます。

例えばこんな相談

- ・売上げを伸ばしたい
- ・新しい商品やサービスを考えたい
- ・新規事業について意見を聞きたい
- ・自社の強みや方向性を整理したい
- ・業務を改善したい
- ・テレワークを導入したい
- ・従業員の採用・定着を図りたい
- ・労務を改善したい
- ・就業規則の内容をチェックしたい
- ・国などの支援制度を知りたい

相談員



・中小企業診断士
・社会保険労務士
かとう ひさのり
加藤 久徳

◇予約・問い合わせ
恵那くらしビジネスサポートセンター (恵那市大井町 206 番地 5)
☎ 0573-26-2266 (月曜日休館) ✉ info@enalifebizsupport.jp

