



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

漬物のポテトサラダ

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 白井 昌治さん

作り方

- 1 キュウリ、ニンジンのぬか漬けを軽く洗って水気を切り、キュウリのぬか漬けは薄切りにして軽く絞る。ニンジンのぬか漬けは千切りにする。
- 2 ジャガイモは皮をむいて洗い、ラップで包み電子レンジ600Wで2分半、ひっくり返して2分加熱する。
- 3 ジャガイモは粗めにつぶし、Aと①を加えてよく混ぜる。
- 4 器に盛り付ける。

エーナ健幸レシピを募集

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。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。

えな野菜ファースト



材料(2人分)

- キュウリのぬか漬け 20g
- ニンジンのぬか漬け 10g
- ジャガイモ 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- からし(チューブ) 1g
- 黒こしょう 少々
- オイスターソース 小さじ1/2
- あおさ 小さじ1/2

1人分：食塩相当量 1.2g

健幸推進課(内線283)

おみそ Oh!misoフレンズ 募集します

えなえーるでは、発酵食に関する取り組みを行っています。今回は「みそ」をテーマに交流します。

□日にち ※4回コースです

- 第1回 7月27日(休) みその話とみその食べ比べ
- 第2回 8月31日(休) 手作りインスタントみそ汁(みそ玉)とアレンジ料理
- 第3回 9月28日(休) 食育の話とみそを使った郷土料理
- 第4回 10月26日(休) みそを使った簡単人気料理

□時間 午後1時半～3時

□定員 8人程度(先着順) ※電話か直接申し込む

□参加費 1,000円/回

恵那中央出張所 Vol.37
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



てくてくおさんぽビンゴ夏

子どもと一緒に花や虫などを見つけながら、楽しく散歩ができるビンゴカードを配布します。こども元気プラザや、各地域の子育て支援センターでもらえます。



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(4/16～5/15届出分)

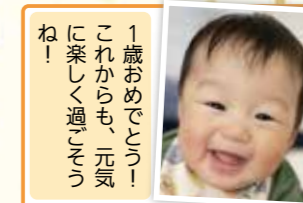
()は保護者



吉村 日花ちゃん 大井町
保護者 一輝さん・智恵さん



堀井 蓮介くん 岩村町
保護者 義祐さん・香那実さん



西内 煉翔くん 大井町
保護者 翔汰さん・志歩さん



阿比留 凪くん 長島町
保護者 学さん・英倫子さん



小木曾 孝樹くん 岩村町
保護者 雄樹さん・みのりさん



今井 志音くん 三郷町
保護者 裕之さん・美世さん



7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、6月15日(木)までに 電子メール (mailto: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▶



仲間たちとの絆を深める

恵那西中学校



3年生 林 祐圭さん

このイベントをずっと楽しみにしていました。足は痛くなりましたが、仲間と歩くことで、より絆が深まるのがうれしいです。今年は他のクラスの人とか、いろいろな人と楽しく話すことができよかったです。

青空が広がった4月28日、4回目のウェルカムフェスティバルが行われ、生徒375人が岩村町から学校までの約14kmの道のりを、4時間かけて歩きました。コロナ禍で体育大会や合唱祭が中止となった3年前、仲間づくりや思い出づくりのために始まったのがこのイベント。生徒たちは疲れを見せず、友達と一緒に笑い合いつつ楽しく歩き切りました。コロナ禍がきっかけで生まれたイベントは、仲間との絆を深める西中の伝統として引き継がれています。

