



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 えな「たべろ」プロジェクト

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 小木曾 ^{まさひで} 正英さん

作り方

- ① 大根の漬物は、3センチほどの短冊切りにする。
- ② ちくわと油揚げは長さ3センチの薄切り、ニンジンとシイタケは薄切りにする。
- ③ 熱した鍋にごま油を引き、①と②を炒める。しんなりしたらみりんを酒を加え、最後に白ごまをふる。
- ④ 絹さやを茹でて、細切りにする。
- ⑤ 皿に盛り付け、④を添える。

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)

- 大根の漬物 30g
- ちくわ 30g (小1本)
- 油揚げ 15g (1/2枚)
- ニンジン 50g (1/3本)
- シイタケ 50g (2個)
- ごま油 小さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 絹さや 適量
- 白ごま 適量

1人分：食塩相当量 0.8g

健幸推進課 (内線285)

ひな祭りの季節です！
からすみを作ろう

恵那のひな祭りの菓子「からすみ」を作ってみませんか。家庭でも作りやすいレシピです。ぜひ参加ください。

- とき 3月11日(土)、25日(土)午後1時～2時
- 定員 各回4人 ※小学校3年生以下は保護者同伴
- 参加費 500円 ※電話か直接申し込む
- 持ち物 三角巾、エプロン
- 講師 羽根愛美氏



恵那中央出張所 Vol.34
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



がんばうちを体験しよう！

えなえーるのひな人形を見に来てくれた子に、からすみをプレゼント！「おひなさま見せて」とスタッフに声を掛けてください。

- とき 4月3日(月)午前10時から終了まで 先着30人
- ※がんばうちは、子どもたちが近所のひな人形を見て回り、お供えの菓子などをもらう伝統行事です

コーヒー講座

仕事や育児などで忙しい日々にも、ほっと一息つく時間は大切です。自分や大切な人のため、おいしいコーヒーの淹れ方を学びませんか。 ※全3回の講座です

- とき ① 3月22日(木)、4月19日(木)、5月17日(木)午後6時半～7時半
 ② 3月23日(金)、4月20日(金)、5月18日(金)午前10時半～11時半
- 定員 各回6人 ※電話か直接申し込む
- 参加費 1,200円/回
- 講師 石田洋平氏



出生おめでとう
 (1/16～2/15届出分)
 ()は保護者

1歳おめでとう！
 これからも、元気にすくすく大きくなってね☆

若尾 湊那ちゃん 大井町
 保護者 真人さん・瑛子さん

お誕生日おめでとう！
 いっぱい食べて大きくなってね！

各務 縁くん 長島町
 保護者 宏和さん・あすかさん

1歳のお誕生日おめでとう！
 元気なすくすく育ってくれてありがとう♡

市川 朱莉ちゃん 三郷町
 保護者 達也さん・小夕里さん

お誕生日おめでとう！
 いっぱい食べて大きくなってね！

各務 佑くん 長島町
 保護者 宏和さん・あすかさん

お誕生日おめでとう！
 元気に育って大きくなってね！

小林 由青くん 飯地町
 保護者 由明さん・那実香さん



4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、3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▶



恵那の魅力を生きたシンガポールへ発信

恵那東中学校



緊張しましたが、シンガポールの文化を知り、恵那の魅力も伝えることができ楽しかったです。シンガポールの高校生の英語は、スピードが速かったです。もっと聞き取ることができるように、リスニングを頑張りたいです。

恵那東中学校では、大井地域学校協働本部、市国際交流協会と連携して、海外に市の魅力を英語で発信する活動をしています。今回は、大井小と大井第二小の児童も参加し、シンガポールの高校生とオンライン交流をしました。恵那の歴史や大井宿のこと、日本の文化などを順番に英語で説明。和菓子や五平餅、練りあめなどの食文化については、実演を交えて説明しました。「歴史のある建物や、おいしい食べ物がたくさんある恵那を訪れたかったです」と感想をもらい、恵那の魅力が十分に伝わった交流会になりました。

