



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 りんごさん（東野）

鶏肉が柔らかく食べやすいです。玉ネギを残った漬けダレで炒めるため、無駄がありません。

作り方（所要時間約 15 分）

- 1 鶏肉をひと口大の大きさに切る。
- 2 みそ、ヨーグルト、塩こしょうを混ぜたタレに鶏肉を付け込む。
- 3 玉ネギをスライス（薄切り）する。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、②を火が通るまで、弱火から中火でじっくり焼く。
- 5 鶏肉を取り出し、残った漬けダレに玉ネギを入れ、強火で炒める。
- 6 玉ネギを皿に乗せ、その上に鶏肉を盛り付ける。お好みで、細ネギを刻んでまぶす。



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

材料（2人分）

- 鶏むね（もも）肉 1/2 枚
- みそ 大さじ 1/2
- 玉ネギ 1/2 個
- ヨーグルト 大さじ 2・1/2
- サラダ油 適量
- 塩こしょう 少々
- 細ネギ（お好み）

1人当たり 野菜量 55g^ア 塩分 0.6g^ア

問 健幸推進課（内線285）

恵那のトマトを食べよう

本市は、夏秋トマトの生産地です。地元で採れるトマトをパネルなどで紹介します。トマトを知り、家庭でおいしく食べましょう。



TEL 25-5070



▲イベント情報

就労・子育てに関する講座（キャリ☆ナビ）及び相談

私ってどんなことに興味があるのかな？ 仕事と子育ての両立ができる？ コミュニケーション下手で、いつも気を遣ってしまうなど、講座を通じて自分と向き合い、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

- とき 第1回 8月26日(木)・・・あなたはどのタイプ？ ～生活シーンから考える適職診断～
- 第2回 9月30日(木)・・・子育ても仕事も。そして私も ～無理をしない自分であるために～
- 第3回 10月28日(木)・・・もう一度働くには ～こころの準備をしよう～
- 第4回 11月18日(木)・・・断る人は誠実な人 ～気まずくならない断り方を身に着けよう～

①午前10時半～11時10分 ②午前11時20分～正午

※個別相談 午後0時10分～0時40分（希望者）

- 定員 各2人（先着順、子ども連れ可）
- 料金 無料
- 申し込み方法 えなえーるへ電話か直接申し込む
- 主催 県男女共同参画・女性の活躍支援センター



夏野菜がおいしい季節になったから、色鮮やかな野菜を求めて、スーパーマーケットやローソン恵那店に行ってきたんだ。棚に「恵那山麓野菜」というのが並んでいたから、どんな野菜か、店員さんに聞いてみたよ。

恵那山麓ってというのは、本市と中津川市を含む地域のことをいうんだ。山からの清流や高原の空気と光、地形や寒暖差など、この地域の特徴が、野菜をおいしくするだって。そんなすごい野菜だから、この地域に住む人がたくさん食べていると思うたら、実は地域外への出荷が多いんだって。



▲いろいろな野菜があるんだナ！

野菜たちを共同出荷するチームを作ったんだ。それが、恵那山麓野菜なんだ。

並んでいる野菜は、玉ネギやジャガイモ、水菜、ルッコラ、トウモロコシ、ナス、シイタケなど種類が豊富で、どれも農家さんが丁寧に作った一級品なんだって。新鮮でキラキラしていて、とってもおいしそうなんだ。他にも、傷が付いた野菜で作られた加工品も販売しているんだ。野菜がいっぱい入ったカレーは、想像するだけでおなかがあくね。

地元の恵みがいっぱい詰まった恵那山麓野菜。みんなもぜひ、売り場で探してほしいんだ。

問 農政課（内線373）、ジバスクラム恵那（☎32・1787）



▲生産した農家さんも分かるから、安心なんだナ！



恵那山麓野菜
地元産の野菜を食べて、農家を応援しよう

販売促進セミナー
販促効果を高める「自社のウリ（強み）」の見つけ方を教えます

- とき 8月24日(火) 午後2時～3時20分
※個別相談 午後3時20分～4時（希望者のみ）
- ところ 恵那文化センター 2階 展示会議室
- 定員 10人程度（先着順）
- 申し込み方法 電話か電子メール
- 料金 無料
- 内容 販促効果を高めるには「自社のウリ（強み）」を理解し、PRすることです。講師がウリの見つけ方を分かりやすく解説します。



かほまつ ゆうじ
講師 兼松 祐二氏
兼松経営株式会社代表取締役
中小企業診断士

事業再構築補助金セミナー
補助金の申請を検討している事業所を支援します

- とき 9月3日(金) 午前10時～正午
- ところ 中山道広重美術館 3階 講座室
- 定員 10人（先着順）
- 申し込み方法 電話か電子メール
- 料金 無料
- 内容 ・事業再構築補助金の概要と要件
・準備から申請までの流れ、採択のポイント
・事業計画書の作り方
・補助金活用の注意点（成功・失敗事例）他



かとう ひさかず
講師 加藤 久徳氏
リリクス経営労務事務所代表
中小企業診断士・社会保険労務士



予約・問い合わせ
☎0573-26-2266
受付 午前9時～午後5時
休館 月曜日
✉info@enalifbizsupport.jp
電子メールで申し込みの場合は、氏名、事業者名、連絡先を記載してください。
〒509-7201
恵那市大井町 206 番地 5

内職スタッフ募集
内職の仕事を紹介します。登録・相談は無料です。気軽に相談ください。