



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バロー恵那店に行ってきたんだナ。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よ。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つたら、実は地域外への出荷が多いんだって。

だから、地産地消への思いを持つ農家さんが立ち上がり、地元産の安心安全な



▲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ナ。

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ナ。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よ。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空くね。

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ナ。

問 農政課 (内線373)、ジバスクラム恵那 (032-1787)



▲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。

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

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

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

予約・問い合わせ

TEL 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。