



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

カラフルチャーハン

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 ペンネーム 米っ子さん
漬物の塩味とコーンの甘み、ツナのうま味とごま油の風味が加わることで、減塩チャーハンができます！

- 作り方**
- 1 漬物とシイタケ、玉ネギ、ニンジンのみじん切りにする。
 - 2 玉ネギとニンジンは、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
 - 3 フライパンを熱しごま油を入れ、シイタケ、ご飯、油を切ったツナを炒める。火が通ったらその他の材料を全て加え、さらに炒める。
 - 4 こしょうで味を整える。

エーナ健幸レシピを募集

えな野菜ファースト

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。そこで手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

市ウェブサイト

- 材料(2人分)**
- 漬物(野沢菜などお好みのもの) 約40g
 - ごま油(またはバター) 10g(大さじ1弱)
 - ご飯 茶碗2杯分(300g)
 - シイタケ 30g(3個)
 - ツナ缶 70g(1缶)
 - 玉ネギ 50g(中1/4個)
 - コーン缶 30g
 - ニンジン 40g(中1/5本)
 - こしょう 少々
- 1人分: 食塩相当量 1.0g
- 問 健幸推進課(内線285)



はじめまして
えなっ子

出生おめでとう
(10/16~11/15届出分)

()は保護者

子育て情報はこちらから!

▲乳幼児学級 ▲えなっ宝

▲こども元気プラザ ▲子育て支援センター

▲病児保育 ▲ファミリーサポート・センター

いつもニコニコ笑顔のありなが大好きだよ。1歳おめでとう!

仁口ありなちゃん 岩村町
保護者 渉さん・玲奈さん

誕生日おめでとう。いつもわが家に笑顔がありがとう。

梅村奏汰くん 明智町
保護者 僚一さん・由惟さん

1歳おめでとう! これからも大きく大きくなってね。

成瀬乃愛ちゃん 明智町
保護者 正人さん・彩乃さん

1歳おめでとう! お兄ちゃんといっばい笑って元気に育ってね。

伊藤楓花ちゃん 山岡町
保護者 徹哉さん・菜月さん



発酵おうちごはん

なますなどの味付けに塩こうじや甘酒を使うのもお薦めです。

恵那中央出張所 Vol.31

えなえーる ENA YELL

TEL 25-5070

材料

- 鶏むね肉 1枚(約300g)
- 塩こうじ 大さじ2(肉の量の約10%)
- かにかまぼこ 10本程度
- ニンジン 5mm角で10mm程度に切ったもの

<道具> たこ糸

作り方

- 1 袋に観音開き(※)にした鶏肉と塩こうじを入れてもみ、冷蔵庫で3時間以上置く。
- 2 鶏肉を開いて置き、花の形になるようかにかまぼことニンジンを並べる。巻きずしのように巻いて形を整え、たこ糸をしっかりと巻き付ける。
- 3 ②を耐熱性の袋に入れて空気を抜き、口をしっかりと閉じる。
- 4 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら③を全体がお湯に漬かるように入れる(袋が鍋に付かないよう注意)。中火で10分間加熱したら火を止め、蓋をして3時間以上置く。
- 5 輪切りにし、器に盛り付ける。

※観音開きの方法: 鶏肉を縦に置き、中央部分に厚さの半分まで包丁で切れ目を入れる。切れ目から左右に、切り離さないように包丁を入れ、均等な厚さに切り開く

■平日: 午前10時~午後8時
■土日祝: 午前9時半~午後8時
※休業日を除く

年末年始の営業日

- 12月29日(休)~1月3日(休)まで休業
- 1月4日(休)より通常営業

イベント情報 Instagram Facebook YouTube

大人のマネー教室 第3弾

NISAとiDeCoの仕組みや資産運用を学びます。

- ◇とき 12月13日(火)午前10時半~11時半
- ◇定員 6人 ※事前に電話か直接申し込む
- ◇参加費 500円
- ◇講師 近松武氏・熊崎浩策氏

ツリーのオーナメント作り

段ボールと毛糸でかわいいオーナメントを作ります。

- ◇とき 12月18日(日)午前10時
- ◇定員 30人 ※先着順
- ◇参加費 無料

1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、12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▶



高校生が考えた給食、いただきます

大井第二小学校



寒天の作り方や寒天を使った食べ物が分かりました。寒天を作るのは、意外と大変そうでした。地産地消という言葉も初めて聞きました。どの食材が恵那で作られているのか考えながら、給食を食べたいです。

3年生 市川 愛さん

11月15日、3~6年生の児童が、恵那農業高等学校食食品科学科2年生による食育の授業を受けました。3年1組では、市内の特産品の紹介の他、寒天の製造工程や寒天料理を学習しました。恵那で作られた食べ物を恵那で食べる「地産地消」「地元の食材をたくさん食べよう」との呼び掛けに、児童たちは真剣に耳を傾けました。この日の献立は、高校生が考案した、大根と恵那どりの煮物。高校生が製造した濃口しょうゆを使用しています。児童たちは「味が染みておいしい」と口いっばいに頬張りました。

