



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 トマトの器で
トマトソースのドリア

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 トマト大好きさん

作り方

- ① トマトはヘタから5分の1ぐらいのところを水平に切り、器に見立ててスプーンなどで中身をくり抜く。ヘタ側の切り取った部分と、くり抜いた中身はとっておく。(ヘタは取り除く)
- ② 漬物、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立ったら玉ネギが透き通るまで炒める。ひき肉を加え、火が通るまでさらに炒める。
- ④ ①でくり抜いたトマトの中身とヘタ側の切り取った部分を③に入れ、煮立たせる。漬物を加え、煮詰めてトマトソースを作る。
- ⑤ ④にご飯、ブラックペッパー、ちぎったバジルを入れ、軽く炒める。
- ⑥ ①で作ったトマトの器に⑤を詰めて上にチーズを乗せ、オーブントースターなどで焼き色が付くまで焼く。

材料(2人分)

- トマト 300g (中2個)
- キュウリの漬物 20g
- たくあん 20g (4切れ)
- 玉ネギ 50g (中1/4個)
- ニンニク 10g
- オリーブオイル 大さじ1
- 豚ひき肉 30g
- ご飯 150g
- ブラックペッパー 少々
- バジル お好み
- チーズ 20g

1人分：食塩相当量 1.2g

問 健幸推進課 (内線285)

えなえーる・つながり応援企画
cotocoto ミーティング参加者募集!

※「cotocoto」とは、子どもと暮らすこと、働くことなど、いろんな「こと」を気軽に話す会です

子育て中に知りたいことや誰かに聞きたいことはありませんか。「こんな場所があるといいな」など、お茶をしながら気軽に話しましょう。子どもと一緒に参加できます。

- ◇日にち 2月16日(木)、3月2日(木)、3月9日(木) (全3回)
- ◇時間 ①午前10時半～11時半 ②午後1時半～2時半
- ◇募集期間 1月12日(月)～1月31日(水) ※電話か直接申し込み
- ◇定員 各6人程度
- ◇参加条件 未就園児の子を持つ親
- ◇参加費 無料
- ※応募状況により、午前だけの開催になる可能性があります



恵那中央出張所 Vol.32
えなえーる
 ENA YELL
 ☎ 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

Instagram イベント情報
 YouTube Facebook

冬を元気に過ごそう！
もぐもぐタイム

今回はニンジンとホウレン草、節分がテーマ。「カラフル鬼むしパン」の試食や節分豆などを使ったレシピを紹介します。

- ◇とき 2月2日(木)午前10時半～11時半
- ◇定員 乳幼児の親子5組 ※電話か直接申し込み
- ◇参加費 無料
- ◇講師 足立能理子氏、遠山致得子氏

バレンタインにぴったり！
スティックケーキを作ろう

小麦、卵、乳製品を使わず、簡単に作れます。子どもでも作れるかわいいケーキです。

- ◇とき 2月4日(土)午前10時～正午
- ◇定員 4人 ※電話か直接申し込み
- ◇参加費 800円 ※焼き型付き
- ◇講師 堀真奈美氏



はじめまして
えなっ子
 出生おめでとう
 (11/16～12/15届出分)

()は保護者

Happy smile
 1歳お誕生日おめでとう☆大きくなってね☆
 中根 吉花ちゃん 岩村町
 保護者 真楠さん・葵さん

1歳お誕生日おめでとう☆大きくなってね☆
 西尾 耀音くん 飯地町
 保護者 猛さん・綾香さん

1歳おめでとう♡りっくんの笑顔が大好き!!大きくなってね☆
 市川 莉都くん 武並町
 保護者 和幸さん・依里さん

1歳おめでとう♡食べるの大好き!元気がいっぱい遊ぼうね!
 伊藤 弥希くん 東野
 保護者 源起さん・佑美さん

1歳のお誕生日おめでとう!遊ぼうね!
 安藤 歩未ちゃん 三郷町
 保護者 亮太さん・里菜さん

1歳おめでとう!これからも、元気にすくすく育ってね。
 高綱 芙優ちゃん 山岡町
 保護者 みのりさん



2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、1月16日(月)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▶



全校の仲を深める
遊びのお店

山岡小学校



私のグループは、お化け屋敷をしました。折り紙でお化けを作って机に貼ったり、ビニールを割いてお化けの髪を作ったりしました。
 なかよし遊びを通して、全校の仲を深めることができ良かったです。

12月9日、山岡小学校で「遊びのお店」が行われました。1年生から6年生をいっしょに分けた「なかよしグループ」を結成。それぞれ遊びのお店の計画を立て、この日に向けて準備をしてみました。
 当日は、水に浮かべたキャップを箸ですくうキャップすくいや、ペットボトルをモグラに見立てたモグラたたき、クイズに答えながら迷路を進む謎解きなどのお店が開店。低学年の児童でも楽しく遊べるように遊びに難易度をつけたり、高学年の児童が手伝ったりして、工夫して遊ぶことができました。

