



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 えな「たべる」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、野菜が食べたい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 30㊚
- ちくわ 30㊚ (小1本)
- 油揚げ 15㊚ (1/2枚)
- ニンジン 50㊚ (1/3本)
- シイタケ 50㊚ (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 0.8㊚

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

がんばうちを体験しよう！

えなえー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(火)、4月19日(火)、5月17日(火)午後6時半～7時半
 ② 3月23日(水)、4月20日(水)、5月18日(水)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

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

Instagram
 YouTube
 イベント情報
 Facebook

はじめまして
えなっ子

出生おめでとう
 (1/16～2/15届出分)

()は保護者

1歳のお誕生日おめでとう！
 うー！ いっぱい食べて大きくなっ
 ね！

お誕生日おめでとう！
 うー！ いっぱい食べて大きくなっ
 ね！

1歳のお誕生日おめでとう！
 うー！ いっぱい食べて大きくなっ
 ね！

1歳のお誕生日おめでとう！
 うー！ いっぱい食べて大きくなっ
 ね！

若尾 湊那ちゃん 大井町
 保護者 真人さん・瑛子さん

各務 縁くん 長島町
 保護者 宏和さん・あすかさん

市川 朱莉ちゃん 三郷町
 保護者 達也さん・小夕里さん

各務 佑くん 長島町
 保護者 宏和さん・あすかさん

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(火)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▶



恵那の魅力を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。

3年生 林 美伶さん

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い」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。

