



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**  
漬物 DE 炒飯

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 三品 真白さん  
ニンニクで香りを付けることがおいしさの秘訣です。

作り方

- 1 玉ネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにする。玉ネギとニンジンは電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 2 白菜の漬物は1茎に切り、たくあんは5mm角に切る。
- 3 フライパンにごま油とニンニクを入れ、弱火で炒める。
- 4 ニンニクの香りが立ったらひき肉を加え、火が通ったら玉ネギとニンジン、2を入れ軽く炒める。さらにご飯を加え、ほぐすように炒める。
- 5 ご飯をフライパンの端に寄せ、溶き卵を入れて中火でかき混ぜる。卵が半熟になったらご飯と炒め合わせ、こしょうで味を調える。
- 6 皿に盛り付け、白ごまをかける。

材料(2人分)

- 玉ネギ 50g (中1/4個)
- ご飯 300g
- ニンジン 30g (中1/6本)
- 卵 1個
- ごま油 小さじ2
- こしょう 少々
- ニンニク 10g
- 白ごま 大さじ2
- 豚ひき肉 50g
- 漬物(白菜、たくあんなどお好みのもの) 70g

1人分：食塩相当量 1.2g

健幸推進課(内線285)

保存版 / えなえーるの取り組みを紹介します

■頑張る女性を応援

- ・女性の就労セミナーや座談会
- ・家族で参加できる食育講座や子ども向けの料理教室
- ・子育て支援センターなどと連携した親子向けイベント

■食の情報発信

- ・郷土食や発酵食などの料理講座の開催、地産地消や食育に関するPR
- ・SNSやYouTube動画を活用した情報発信

■行政窓口

- ・住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の発行や臨時窓口
- ※戸籍謄抄本は平日午前10時～午後6時

乳幼児向け企画(無料)

■ひよっこ測定

助産師や保健師に、身長と体重を測ってもらえます。  
□とき：毎月第1月曜日  
午前10時半～11時半  
(4月は第2月曜日)

乳幼児向け企画(無料)

■ひよっこひろば

子ども元気プラザの先生と一緒に手遊びなどを楽しめます。  
□とき：毎月第3月曜日  
午前10時半～11時半  
(要申込)

■食育の日

毎月19日は「食育の日」。食生活改善連絡協議会が減塩や野菜ファーストのPRをします。レシピカードの配布なども行います。

他にも… 行政相談や福祉なんでも相談、ハローワーク相談会なども開催しています。詳しくは、えなえーるのウェブサイトを確認ください。

恵那中央出張所 Vol.35  
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

イベント情報 Instagram  
Facebook YouTube



出生おめでとう  
(2/16～3/15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  
▲子ども元気プラザ ▲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

1歳おめでとう♡  
いっぱい遊んで、  
食べて大きくなっ  
てね!  
酒井 萌花ちゃん 大井町  
保護者 圭一さん・弥生さん

こちゃん1歳お  
めでとう!家族の  
みーんなこちゃ  
んが大好きだよ♡  
桑島 心椰ちゃん 中野町  
保護者 悠輔さん・麻乃さん

7歳になりました  
4月生まれ

5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、4月17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▶



お別れ週間、みんな思い出作り

東野こども園



ピザ作りのお仕事で、いろいろな具材を乗せるのが楽しかったよ。遠足では、お給料で買ったミカン味のグミを食べるのが楽しみ。もうすぐ卒園だけど、みんなでおうちピザをして遊んだことが一番の思い出だよ。

年長 ※3月8日時点  
土方 陽介くん

東野こども園では卒園前に、パフェ作りや遠足など、イベント盛りだくさんの「お別れ週間」を行いました。3月8日は、先生が開いた三つの手作り工房で仕事体験をしました。ピザ工房では、段ボールのピザ生地の上に、着色したボンドのピザソースを塗り、色紙をチーズやパジャラに見立ててオリジナルピザを調理。仕事の後に先生から給料をもらうと「ありがとう」と達成感いっぱい表情を見せました。もらった給料を使い、園内で特別に開店したお店で、遠足に持って行くおやつを買いました。

