



## 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。

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 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
- ニンニク 10g
- 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

問 健幸推進課 (内線285)

### 作り方

- 1 玉ねぎ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにする。玉ねぎ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寸に切り、たくあんは5ミリ角に切る。
- 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、火が通ったら玉ねぎとニンジン、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。



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
- ▲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



1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(✉ 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。



## お別れ週間、みんなで思い出作り

### 東野こども園

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、色紙をチーズやバジルにてオリジナルピザを作りました。先生から給料をもらうと「ありがとうございます」と達成感いっぱいの表情を見せました。もらった給料を使い、園内で特におやつを買いました。



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、みんなでドッヂボールをして遊んだことが一番の思い出だよ。



## 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)/

- ひよこっこ測定
- 助産師や保健師に、身長と体重を測ってもらいます。
- 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)/

- ひよこっこひろば
- こ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  
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

25 2023年4月 広報えな

広報えな 2023年4月 24