健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

豚肉ときのこの柚子こしょう炒め

ゆずこしょうの香りと辛みがアクセントの減塩レシピです。

材料（4人分）

- ●豚ロース薄切り肉 200グラム
- ●片栗粉　適量
- ●酒　大さじ1/2
- ●エリンギ　100グラム
- ●シメジ　100グラム
- ●サラダ油 大さじ1/2
- ●こしょう　少々
- ●ゆずこしょう 小さじ1
- ●ポン酢　大さじ1
- ●万能ネギ　2本

1人分：食塩相当量 0.6グラム

問　健幸推進課（内線283）

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、酒を振って片栗粉を薄くまぶす。
2. エリンギは食べやすい大きさに切り、シメジは石づきを取ってほぐしておく。
3. 熱したフライパンにサラダ油を引き、豚肉を入れたらこしょうを振って炒める。すぐにエリンギ、シメジを入れ、火が通るまで炒める。
4. ゆずこしょう、ポン酢を入れて絡める。皿に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。

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、野菜が食べたくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト

子育てママのリフレッシュ講座

恵那中央出張所 えなえーる ENA YELL Vol.42

TEL 25-5070

■平日祝：午前10時～午後8時
■土日：午前9時半～午後8時
※休業日と年末年始を除く

子育て中のママを対象としたリフレッシュ講座です。
自分のための時間を過ごして気分転換しませんか？　託児は無料です。

□対象　未就園児の子を持つ母親（託児付き）
□定員　各回8人
□申し込み方法　希望する講座ごとに申し込みフォームから申し込む。
※託児希望の方は、子どもの名前と月齢も記入ください

◀リフレッシュ講座申し込みフォーム

日時	内容	講師	参加費（材料費込み）
11月29日(水) 午前10時半～正午	ママのための骨盤美姿勢講座 ①子どもの成長と姿勢について ②AI診断による姿勢チェック ③骨盤をきれいに保つストレッチ	りぺあ（大井町）仲矢未奈子（なかやみなこ）氏	1,000円
12月15日(金) 午前10時半～正午	ママのための発酵おうちごはん ①焼き芋から作る芋餅と甘酒入り生チョコ ②クリスマスレシピの配布	羽根愛美（まなみ）氏	700円
令和6年1月16日(火) 午前10時半～正午	ママのためのクラフト講座 子どものイニシャル入りレザーキーホルダー作り	山本雪絵（ゆきえ）氏	1,000円

イベント情報
Facebook
Instagram
YouTube

出生おめでとう
（9/16～10/15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 11月生まれ

1歳おめでとう☆健康で元気に育ってね！　だ～いすきな一叶♡

富田　一叶（いちか）くん　三郷町
保護者　啓太さん・由乃さん

1歳おめでとう！元気いっぱい大きくなってね☆

富田　壮音（まさと）くん　明智町
保護者　真治さん・愛子さん

12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。❶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 ❷住所（町名まで）❸氏名（ふりがな）❹生年月日 ❺性別 ❻電話番号 ❼両親の氏名（ふりがな）❽32字以内のコメント ❾ケーブルテレビ放映の可否を、11月15日(水)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▶

園・小中学校トピックス

生徒が開発した自慢の商品を販売

上矢作中学校

10月8日に道の駅上矢作ラ・フォーレ福寿の里の周年祭が行われ、上矢作中学校3年生がトマトプリンや栗大福を販売しました。

トマトプリンは地元農家のトマトを使い、栗大福に使う栗は自分たちで拾い集め、生徒たちは販売に向けて商品の試作を重ねてきました。プリンが分離してしまうなど、上手くいかないこともありましたが、何度も挑戦し、商品化することができました。

当日はどんどんお客さんが集まり、商品がすぐに売り切れてしまうほどの盛況ぶりでした。

3年生
石川 千尋（ちひろ）さん

今年は初めてトマトプリンを作りました。試作の時にうまくいかないこともありましたが、工夫することで商品化できました。みんなで協力することができて楽しかったです。来年も後輩たちにこの活動を頑張ってほしいです。