



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

### タルタルソースたっぷり チキンソテー

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 米っこさん

#### 作り方

- 1 鶏もも肉はAで下味を付け、10分程置く。
- 2 卵は固めのゆで卵にする。
- 3 ゆで卵とキュウリの漬物をみじん切りにし、タルタルソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を引き、初めに鶏もも肉の皮目を下にして焼き色を付け、肉に火が通るまで両面焼く。焼けたら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 5 皿に盛り付け、タルタルソースをかける。

#### 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、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト



#### 材料(2人分)

- |  |   |
|--|---|
| <p>〈チキンソテー〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏もも肉 300g(1枚)</li> <li>●酒 大さじ1</li> <li>●塩 少々</li> <li>●こしょう 少々</li> <li>●サラダ油 大さじ1/2</li> </ul> | <p>〈タルタルソース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●卵 1個</li> <li>●キュウリの漬物 30g</li> <li>●マヨネーズ 大さじ2</li> <li>●プレーンヨーグルト 大さじ1</li> <li>●砂糖 ひとつまみ</li> <li>●ブラックペッパー 少々</li> </ul> |
|--|---|

1人分：食塩相当量 1.1g

健幸推進課(内線285)

## こんにゃくを作ろう

知ってる？  
コンニャク芋のこと

恵那の特産品のコンニャク芋。出荷できる大きさになるまで、3年かかります。生のコンニャク芋を使って自分で作るこんにゃくは、格別のおいしさです。上矢作町で栽培されたコンニャク芋を使って、こんにゃくを作ってみませんか？

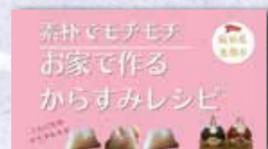
- とき 2月25日(土)午後1時～3時
- 定員 4人 ※小学生以下の参加は、付き添いが必要です
- 参加費 500円
- 申し込み方法 電話が直接申し込み
- 講師 後藤悦子氏、後藤理恵氏



▲コンニャク芋を知ろう(貯蔵編)

#### 郷土食のレシピも発信中

えなえーるでは、からすみや朴葉ずしなどの郷土食を自分で作って楽しめるよう、家庭で作りやすいレシピを提案しています。動画を見て作ってください。



恵那中央出張所 Vol.33  
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



出生おめでとう  
(12/16～1/15届出分)

( )は保護者

#### 子育て情報はここから！



▲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歳おめでとう！  
元気に産まれてきてくれてありがとう！

中村 優莉くん 武並町  
保護者 彰宏さん・夏美さん



1歳おめでとう。  
悠翔の笑顔がみんな大好きです。健康に育ってね。

山本 悠翔くん 大井町  
保護者 直哉さん・優子さん



1歳おめでとう！  
いつも笑顔がありがとう！

中村 笑莉くん 武並町  
保護者 彰宏さん・夏美さん



1歳お誕生日おめでとう！  
この日から元気にすくすく育ってね☆

松本 駿斗くん 大井町  
保護者 翔さん・友里さん



3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、2月15日(木)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▶



## 気持ちを新たに 書き初め会

明智小学校



5年生  
藤岡 あさひさん

習字を習っているのですが、きれいに書きたいと思い、冬休み中に5回くらい練習しました。全体的には、はねの部分を意識して書きました。「新」の止めが難しかったけど、練習通りに書くことができて良かったです。

1月12日、明智小学校5年生の児童が、書写の授業で書き初めをしました。今回挑戦する文字は「新しい風」。冬休み中に各自で練習に励んできました。「今年の抱負を思い浮かべ、心を込めて文字を書こう」を目標に、正月の曲である「春の海」が流れる中、真剣な表情で筆を走らせた。最後まで集中して2枚の作品を書き上げると、晴れやかな笑顔を見せた児童たち。早く書き終えた人から協力して、道具の片付けもできました。良く書けた1枚は廊下に掲示され、改めて、新たな気持ちになりました。

