



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

野菜たっぷり卵焼き

今年度の「エーナ健幸レシピコンテスト」で銅賞をとったレシピです。一日に必要な野菜 350g[※]の3分の2が一皿で食べられます。

作り方

- ① キャベツとニンジン千切りに、ブロッコリーを小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツとニンジン、ブロッコリーを炒め、塩こしょうをする。
- ③ しんなりしてきたら丸く形を作り、真ん中をくぼませる。くぼみに卵を割り、水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。途中で野菜の上に溶けるチーズを散らす。
- ④ 卵がお好みの固さになったら出来上がり。

お好みでパセリやブラックペッパーを振り掛ける。ケチャップやお好み焼きソースもよく合います。

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますからぜひご覧ください。



材料 (2人分)

- キャベツ・・・葉2枚
- ニンジン・・・1本
- ブロッコリー・・・小1/2個
- 卵・・・2個
- 溶けるチーズ・・・2枚
- 塩こしょう・・・少々
- 水・・・大さじ2強
- オリーブ油・・・少々

レシピのポイント

野菜を油で炒めてから蒸すので、旨みが増しビタミンが吸収されやすくなります。

野菜 200g[※] (うち緑黄色野菜 100g[※]) 塩分 0.9g[※]

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)



▲岩村城下町を訪れたエーナ

岩村城下町は、岩村川の南側に形成されて以来、四百数十年の歴史をもち、往時の面影を色濃く残す商家の町並みとして、平成10年に国の重要伝統的建造物群保存地区に選ばれたんだよ。町並みに掲げられるのれんには、「女城主の里」にちなんでそれぞれの「おかみさん」の名前が記されているんだよ。

岩村城下町では、造り酒屋を見学したり、伝統製法のカステラを食べたりして古き良き時代が体感できるよ。岩村の自然、歴史文化などをまわること体験できるプログラムもあって、地元の人とのふれあいを楽しみながら本物を観たり触れたりできるよ。参加するには市観光協会岩村支部へ予約して欲しいんだよ。

4月から放送がスタートするNHK連続テレビ小説「半分、青い。」のロケが東濃各地であったんだよ。中でも岩村城下町は、主人公が生まれ育ったところとして撮影され、全国から注目されているんだよ。

問 観光交流課 (内線382)



その1

岩村城跡・岩村城下町

歴史の町並みに掲げられるのれんには「おかみさん」の名前が。優しいまなざしあふれる女城主の里

男女共同参画情報コーナー ～話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も～



「清流の国ぎふ女性の活躍推進サミット」 15 vol.

2月22日、県内の経済団体などで構成する清流の国ぎふ女性の活躍推進会議と県の主催で「清流の国ぎふ女性の活躍推進サミット」が初開催され、県内の企業経営者など、約350人が出席しました。

サミットでは、本年度、岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業に認定された企業の認定式や、パネルディスカッションなどが行われました。

株式会社 people first 代表取締役で、株式会社 LIXIL グループ元執行役員副社長・人事総務担当の八木洋介氏による基調講演も行われました。「女性の活躍を進めない企業は生き残れない」をテーマに、企業における人材の多様性(ダイバーシティ)の重要性が強調されました。女性が活躍するために必要な取り組みとして、採用や育成、環境の整備などを挙げ、今すぐ取り組むことが必要であると呼びかけました。



▲岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業の認定式



▲八木洋介氏による基調講演

問い合わせ 企画課 TEL 26-2111 (内線 347)

講演会：大津たまみさん
☆人生を変える☆ 『お掃除術！片づけ術』



有吉ゼミやヒルナンデスなどTVで大活躍の、お掃除のプロ！大津たまみさんの講演会を開催します。

「身の回りの整理だけでなく、いつもの家事をビジネスに！」あなたも社会での活躍を目指しませんか？大津さんご自身がたった一人で起業されたお話から、生前整理や片づけ力の話まで、実体験を基に幅広く楽しくお話しさせていただきます。毎日、忙しく頑張っている方々や起業を考えている方など、どなたでも参加できます。お気軽に申し込みください。

□とき 4月19日(木) 午後1時半～3時半

□ところ 恵那文化センター

□定員 80人(先着順)

□料金 無料

□講師 大津たまみさん(株式会社アクションパワー取締役会長)

□申し込み方法 電話かファクス、電子メールで申し込む。申込書は恵那暮らしビジネスサポートセンターのウェブサイト(<http://enalifebizsupport.jp>)から取得できます。

▲大津たまみさん

恵那暮らしビジネスサポートセンター だより

Ena City Life Business Support Center

- ✓ 経営・創業相談
- ✓ 各種専門家相談
- ✓ 就職支援
- ✓ 企業の魅力発信
- ✓ 移住相談
- ✓ 空き家バンク
- ✓ 移住のための情報提供
- ✓ セミナー・イベントの開催

TEL : 0573-26-2266
FAX : 0573-26-2269
E-mail : info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5
(JR 恵那駅から 200 m)

