



材料（2人分）

- 小松菜・・・2把（100㍑）
- 絹豆腐・・・1/3丁（100㍑）
- ホットケーキミックス・・・150㍑
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・70㍑
- カボチャ・・・70㍑
- メープルシロップ・・・適量
- マーガリン・・・少々

レシピのポイント

小松菜や牛乳にはカルシウムが豊富に含まれており、特に牛乳はカルシウムの吸収率が良い食品です。

野菜 85㍑（うち緑黄色野菜 85㍑） カルシウム 245㍑

問 健幸推進課 ☎ 26-2111（内線286）

健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

小松菜ホットケーキ with カボチャディップ

平成29年度の「エーナ健幸レシピコンテスト」入賞レシピです。豆腐入り生地でもちもち食感。カボチャディップは素材の甘みが味わえて、子どもにもおすすめ。

作り方

- ① 小松菜をみじん切りし、ミキサーにかける。
- ② 絹豆腐をスプーンでつぶす。
- ③ ①、②とホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、マーガリンを入れ③を焼く。
- ⑤ カボチャの皮をむき、電子レンジで加熱する。
- ⑥ ⑤をつぶし、メープルシロップと混ぜる。
- ⑦ ④で焼けたホットケーキに⑥を添える。

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のでぜひご覧ください。



▲新しい露天風呂も増えたんだナ

くしはら温泉ささゆりの湯は、平成30年4月にリニューアルオープンしたんだナ。外壁を張り替えて、入口の門も新しく建ててきれいになって、雨が降っても濡れずに中に入れるようになったんだナ。お風呂のタイルもきれいに張り替えて、露天風呂は数を増やしたんだナ。東側の露天風呂からは串原の雄大な山林の景色が、西側の露天風呂からはきれいな夕日が沈む景色が見られるんだナ。他の温泉にはない魅力的なお風呂なんだナ。風呂上がりにゆつくりできるようレストランも新しくして、地域の食材を使ったおいしい料理が食べられるんだナ。快適にくつろげ、気軽にスイーツや飲物をテイクアウトできるコーナーやテラスもあるんだナ。隣接するキャンプ場は、トイレを洋式化して炊事棟も作ったんだナ。串原の自然の中でゆつくりとした時間を過ごしたり、マレットゴルフをしたりして、キャンプと温泉をセットで楽しめるのは、くしはら温泉ならではなんだナ。これからの季節には、ぜひくしはら温泉ささゆりの湯に行ってみてほしいんだナ。

問 観光交流課（内線386）



▲おいしい料理を食べてリフレッシュ



新しくなった「くしはら温泉ささゆりの湯」
温泉とキャンプで
心と体のリフレッシュしませんか



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～

夫婦で話していますか？ お互いの夢

18
vol.

男女共同参画プラン推進委員会副会長

あきひこ
佐藤 暁彦さん（笠置町・40歳）

恵那市に移住して驚いたことの一つは、地域で活躍する女性たちの存在でした。平成24年から3年間、ふるさと活性化協力隊員としてまちづくりに関わる中で、知見が深く前向きに地域と関わる女性たちに出会えたことは、私自身のまちづくりの考え方に大きく影響しました。しかし、そんな彼女たちでも、旧来の男女という枠の存在に窮屈そうな時があります。そんな様子を見るたびに、こう思います。『男女共同参画社会』という言葉が要らないぐらい、それが当たり前の社会にしたい。私は農業で起業し、妻も自分で起業しました。自分を表現できる場を得て能力が花開いた妻を見ると、自分も刺激され、お互いに応援し協力しようという気持ちになります。皆さんは、夫婦お互いの夢、やりたいことを知っていますか？ 例え実現が今は難しくても、お互いの将来への想いを知ること、理解が深まることあるのではないのでしょうか。



▲妻と笑顔で話す佐藤さん（右）

□問い合わせ 企画課 TEL 26-2111（内線347）

空家の無料相談会

近年、全国的に空き家が増加傾向にあります。市内においても適切に管理が行われていない空き家が防犯、衛生、景観など、地域住民の生活環境に影響を及ぼす事例が発生しています。

このたび、空き家の所有者や管理者からのさまざまな困りごとに対応する相談会を下記のとおり開催します。

- とき 8月2日（木）午前10時～午後4時半
- ところ 恵那くらしビジネスサポートセンター
- 対象 空き家の所有者や管理者
- 定員 5人（先着順）
- 料金 無料
- 相談内容 空き家の適正管理や利活用（売買、賃貸など）
- 相談員 空き家・すまい総合相談室相談員（県住宅供給公社）
- 相談方法 面談方式（一人50分程度）
- 申し込み方法 電話で申し込む。
- 申込開始日 7月10日（火）
- 申し込み・問い合わせ 移住定住推進室 ☎ 26-2111（内線339）

空き家・・・
どうしよう・・・？



恵那くらしビジネス 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



▲サポート
センターQ
Rコード



☎ 0573-26-2266
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5