



材料 (1人分)

- 豆苗・・・1束
- キャベツ・・・1/4玉
- ニンジン・・・1/2本
- 市販のサラダチキン(ハーフ)・・・1/2個(60g)
- ミニトマト・・・4個
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
- 黒こしょう・・・少々
- 塩・・・少々

レシピのポイント

豆苗は、ビタミンCやβカロテンを含む緑黄色野菜です。活性酸素を除去する作用があり、老化防止に効果があります。あくが少なく、手軽に使えるのも特長です。

野菜 183kcal (うち緑黄色野菜 183kcal) 塩分 0.9g

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

豆苗 コールスローサラダ

平成30年度エーナ健幸レシピコンテストで銀賞を受賞したレシピです。豆苗の味がアクセント。一皿で、一日に必要な野菜の約半量が食べられます。

作り方

- ① 沸かした湯に塩(分量外)を入れ、豆苗をさっと茹でる。ザルに取り、水分を切って、ざく切りにする。
- ② キャベツとニンジンを細い千切りにする。ボウルに入れ、塩少々を入れ塩もみする。出てきた水分はよく切る。
- ③ サラダチキンを細長く切る。
- ④ ①②③をマヨネーズであえる。黒こしょうで味を整え、ミニトマトを切って添える。

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。



協和ダンボール株式会社

企業活動を通じて
地域・社会を感動させる

生活から切っても切り離せない段ボールを作っている、協和ダンボールさんへ行って来たんだナ。
創業は昭和37年で、陶磁器を包む段ボールを作ったことが始まりなんだって。会社は市内だけじゃなく、なんと海外にも事業所があつて、全部で17カ所もあるんだって！今は段ボールシートを作つて、箱状に加工して販売することが一番多いけど、シートそのものを販売することもあるんだナ。みんなも見たことがあるかもしれないけど、映画館用の広告製品や化粧品売り場の棚、段ボールで作る巨大迷路など、段ボール製品をいろいろ作っているんだナ！



▲いろいろなダンボール製品があるんだナ！

ボールベッドや避難所での間仕切りなども開発したんだナ！さまざまな場面で社員の意見やアイデアを採用し、やりたいことにチャレンジできる協和ダンボールさんは、段ボール加工から包装、物流まで全てを行える「包装物流コンサルティング会社」を目指しているんだナ。社員の発想により無限大に活用が広がる段ボール製品は、これからも地域・社会をどんどん感動させてくれそうなんだナ！

問 商工課 (内線394)

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～



託児先が無ければ、職場に作ればいいじゃない

24
vol.

育児中のスタッフのために、託児所を作った美容室

市内を中心に美容室を展開している有限会社トマトでは、育児中のスタッフのために、独自の託児所を設置しています。託児所では、主に土曜日と日曜日に、スタッフの子どもたちが保育士と一緒に過ごしています。

マネジャー

鈴木美佐さん (41歳)

スタッフの「託児所が欲しい」という声を受けて設置しました。働きやすい職場にするためには、スタッフの声を聞き、改善していくことが大切だと思います。



スタッフ 中村真代さん (37歳)

5歳の娘がいます。土日のどちらかは仕事ですが、夫が仕事で親にも頼れない時でも、託児所があるので安心して働いています。託児所から携帯電話に届く子どもの写真が楽しみの一つ。

□問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

恵那合同企業説明会 2019

場所：恵那文化センター

時間：午後1時～4時

受け付けは午後0時30分から

対象：▶大学、短期大学、専門学校など2020年3月卒業見込み者、既卒者
▶U、Iターン希望者

3月20日(水)
参加無料
入退場自由
事前申し込み不要
履歴書不要

就活応援します！

説明会で就活に役立つアドバイスが無料で受けられるチャンス

キャリアコンサルタントによる

就活専門相談開催！

これからのキャリアプランを専門家がアドバイス。

講師：梶原ゆかり氏
(日本生産性本部認定
キャリアコンサルタント)



2社以上のブースを回って
就活メイク体験！

自分らしさアップのメイク体験でアピール度アップ。

講師：三輪真以氏
(ヘアメイクアップア
ーティスト)



働く意欲のある
シニアの方を応援します！

シニアのための再就職応援セミナー

とき：2月28日(木)・3月28日(木) 午後1時30分～3時
場所：恵那くらしビジネスサポートセンター
定員：10人(先着順・開催日前日まで申し込み可)
◎60歳からの働き方を学びたい方！働きたい方！お待ちしております

参加
無料

各セミナーの申し込みは、住所と氏名、電話番号を電話か電子メールで当センターへお知らせください。

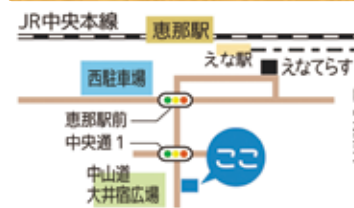
恵那くらしビジネス サポートセンター だより

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 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5