



健やかで幸せな暮らしのために

# 健幸レシピ

## 恵那どりのささみとひじき・ブロッコリースプラウトのサラダ

平成30年度エーナ健幸レシピコンテスト入賞レシピです。



### 作り方

- ① ささみの筋を取る。料理酒をふりかけ、ラップをしてレンジで2分加熱する。冷めたら、ささみを裂いておく。
- ② ニンジン千切りに、ブロッコリースプラウトは根を切る。
- ③ 材料を全てボウルに入れ、混ぜる。

### 材料 (2人分)

- 恵那どりのささみ 2本
- ニンジン 40g
- 料理酒 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ひじき(缶詰) 1/2缶
- すりごま 小さじ2
- ブロッコリースプラウト 1パック
- 塩コショウ 少々

### レシピのポイント

マヨネーズとすりごまの風味で、塩分控えめでもおいしく食べられます。

1人当たり 野菜 30g 塩分 0.2g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)

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。



## 株式会社 銀の森コーポレーション

食文化とともに 発展し続ける



▲自然豊かで癒やしの場所なんだナ!

恵那の自然の中で、新しい「食」の文化を探求し続けている恵那銀の森さんへ行ってきたんだナ。創業はなんと今から70年近くも前なんだって! 最初はお豆腐屋さんから始まって、時代の「食」に対する考え方の変化とともに営業の形を変えて、おすしの製造や冷凍ちらしずしの販売も手掛けてきたんだって。



▲おせち料理を作っているんだナ!

今は和食の伝統ともいえるおせち料理を製造していて、冷凍おせちとして、1年間で22万セット以上を全国のお家庭に届けているんだナ! 社

員さんは「今まで培ってきた手作りの技術と盛り付けの技術を生かし、素材の旬の時間を冷凍おせちに閉じ込めて提供しています」と教えてくれたんだナ。おせち料理は、子どもから大人まで楽しめるように、洋風の料理も入れて、今の食生活に合うように、試行錯誤を重ねて製造しているんだって。

8年前には食と癒やしの複合施設「恵那銀の森」がオープンしたんだナ。自社工場で作ったお菓子が並び、食と自然を楽しむ施設として人気なんだって。季節ごとにもイベントを開催していて、魅力がいっぱいなんだナ! 恵那の山や森から受けた恩恵を、自然に還元していきたいという想いを込めた「森で豊かに、森を豊かに」を合い言葉に、これからも新しいことに挑戦していくんだって!

問 商工課 (内線393)

### 人材不足でお困りの事業者さんに新たな支援!

都市部の経験豊富な人材を「副業」で受け入れて 事業強化しませんか?

恵那くらしビジネスサポートセンターでは、副業人材マッチングサービス「Skill Shift」を運営する株式会社grooves(東京都)と連携し、「副業人材」を活用する新しい人材確保支援を始めました。利用方法や料金など詳しく知りたい事業者の方は気軽に問い合わせください。

### 副業人材マッチングサービス「Skill Shift」の仕組み



「営業企画を助けてほしい」「一緒に商品開発してほしい」「情報システムの人材を育成してほしい」など必要な求人を行い、大手企業やITベンチャーなどの優良企業に勤める経験豊富な人材が応募する仕組みです。他の事業者が、どんな求人を出しているかは「Skill Shift」ウェブサイト (<https://www.skill-shift.com/>) で確認できます。

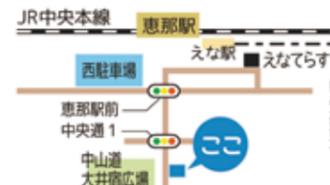
## 恵那くらしビジネスサポートセンター だより

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QR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

## 医療

の現場から

### 休日夜間在宅当番医制

Vol.3

### 適正な受診に協力ください

休日や夜間に医療機関での受診ができるよう、市内の医療機関に協力してもらい、当番制で診療を行っています。

急病で困ったときは、恵那地域救急医療情報センターに問い合わせてください。当日の「在宅当番医」の医療機関名と電話番号を案内します。案内された医療機関に直接電話をかけてから受診してください。



受診できる時間は、平日の午後6時から午後10時まで、土曜日の午後1時から午後10時まで、

日曜日と祝日の午前9時から午後10時までです。

休日在宅当番医は、緊急に治療が必要な方のために診療を行っています。できる限り通常の診療時間内にかかりつけ医で受診するなど、適正な受診に協力ください。

また、救急とは異なり、診療の状況により待ち時間が長くなる場合や、通常の診察と同等の検査が受けられないことなどがありますので、理解と協力をお願いします。



問 地域医療課 ☎ 26-2111 (内線 276)