



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

サーモンのグリル・
緑黄色野菜のサラダ仕立て・
土佐酢ジュレかけ

平成30年度エナ健幸レシピコンテスト
ト入賞レシピです。

作り方

- ① Aを鍋に入れ一煮立ちさせたら、火を止めてゼラチンを溶かし、冷まして固める。
- ② トマトは湯むきをして種を取り、乱切りにする。ブロッコリーは塩ゆでをして冷水にとる。パプリカを切り、ゆでて冷水にとる。
- ③ ニンジン千切り、キウイとサラダホウレン草は食べやすい大きさに切る。
- ④ カボチャは2mmの厚さに切り、レンジで加熱する。
- ⑤ 糸寒天は水で戻して2〜3割に切る。
- ⑥ フライパンでサラダ油を熱し、ニンニクスライスを入れ香りを出す。塩・こしょう(分量外)をした鮭を焼き、トマトを入れさっと火を通す。
- ⑦ 鮭、トマト、その他の野菜、フルーツを盛り合わせる。
- ⑧ 最後に土佐酢ジュレ、スライスアーモンド、エゴマ油を振り掛ける。

材料 (2人分)

- 鮭の切り身 2切
- トマト 1/2個
- ニンジン 30g
- ブロッコリー 60g
- パプリカ 1/4個
- サラダホウレン草 1/5束
- カボチャ 60g
- 糸寒天 2本
- キウイ 1/3個
- サラダ油 小さじ1
- ニンニクスライス 適量
- アーモンドスライス 適量
- エゴマ油 20cc
- だし 60cc
- 米酢 20cc
- 薄口しょうゆ 20cc
- みりん 10cc
- ゼラチン 2g

1人当たり野菜 128g 塩分 1.7g

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。



根の上高原と
国民宿舎恵那山荘

最高のロケーションで
心も体も気持ちエーナ



▲今年の夏は根の上高原で決まりなんだナ!

大自然が満喫できる、根の上高原に行ってきたんだナ。胞山県立自然公園に指定されている根の上高原は、恵那市と中津川市にまたがる標高900級の高原地帯にあるんだ。根の上湖と保古の湖を中心に、遊歩道や渓谷など自然が身近に感じられるのが魅力なんだナ。保古の湖のボートや根の上高原を散策するノルディック・ウォーク、マレットゴルフ、グラウンドゴルフなど、自然を満喫できる体験がとっても人気だよ。キャンプ場やバーベキューハウスなどの施設も充実しているから、家族や友人だけでなく、サークルやゼミ合宿、社員研修にもうってつけなんだナ。根の上高原内にある国民宿舎恵那山荘は、展望風呂が自慢だよ。人工ラジウム泉のお風呂は、体の芯から温まるよ。特に朝一番のお風呂が最高なんだナ。日帰り入浴もできちゃうって知ってた? 地元の旬な食材をふんだんに使った料理が堪能できちゃうのも魅力だよ。会社やサークルなど大人数の宴会も受け付けていて、マイクロバスの送迎もあるんだよ。今年の夏休みは、根の上高原と国民宿舎恵那山荘が、エーナの一押しなんだナ。問 観光交流課 (内線384)



▲恵那山荘でリフレッシュできるんだナ!

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~
私から輝く恵那
市主催の会議出席時に託児が利用できます **26** vol.

市では、政策や方針決定過程の場へ女性が参画しやすい環境づくりを目指しています。市が主催する委員会などの会議の出席者に小さな子どもがいる場合、会議の開催時間に合わせた託児事業を行っています。利用を希望する方は、会議の担当課へ問い合わせください。

- とき 会議の開催時間とその前後各30分
- 対象 会議出席者の子か孫で、生後満8カ月~小学6年生
- 料金 無料



▲佐藤由里加さん
あみ 杏美ちゃん

市農業委員会の委員で、毎月の総会時に利用しています。両親は遠方に住んでいるため、会議に出席するには夫やファミリーサポートセンターなどに頼らなければならぬところ、託児事業があることで安心して会議に参加できています。



▲会議の開催場所に合わせてシルバー人材センターのスタッフが会場に訪問し、子どもを預かります

□問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

恵那暮らしビジネスサポートセンターに待望の新戦力加入!

ビジネス相談専門家 加藤久徳さん



経営や労務に関する困り事から、こんな事に挑戦したいといった相談まで、皆さんの思いをぶつけてください。そして一緒に考えていきましょう!

- ビジネス相談専門家の対応時間
- 毎週火曜日午前10時~午後5時 県よろず支援拠点 コーディネーター
- 毎週金曜日午前10時~午後5時 加藤久徳さん

□経歴

○システム会社の営業として多くの企業と関わった後、もっと中小企業のことを知りたいと思い、地元の製造業へ転職。こうした経験を生かし、現在は中小企業診断士・社会保険労務士として企業支援を行っている。

□実績

- 創業支援、新規事業立ち上げ
- サービスの人事労務管理体制構築
- 製造業の業務改善、作業効率化 など

□得意分野

- 事業計画策定、業務改善、労務管理
- 補助金・助成金の活用 など

経営上の悩みがある方は、加藤さんに相談してください!

シニアのための再就職応援セミナー

働く意欲のあるシニアを応援します!
□とき 6月27日、7月18日、8月22日、9月19日 (毎回木曜日) 午後1時半~午後3時
□ところ 恵那暮らしビジネスサポートセンター
□定員 各回10名 (先着順)
□申し込み方法 ①氏名②住所③電話番号一を電話か電子メールで当センターへお知らせください。

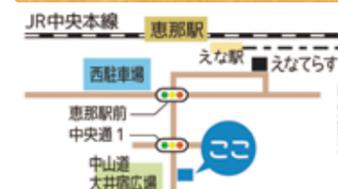
恵那暮らしビジネスサポートセンター だより

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



▲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