



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

ナスの和風マヨ

考案者 加納涼雅さん(瑞浪市)

令和元年度に募集した「エーナ健幸野菜レシピ20」の入選レシピです。
1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。

作り方

- 1 ナスを輪切りにして水にさらす。
- 2 水を切った①を耐熱皿に並べ、ラップを掛け、600Wの電子レンジで2分30秒から3分加熱する。
- 3 ②を電子レンジから一度取り出し、マヨネーズとしょうゆを回し掛け、ラップを掛けずに再度30秒加熱する。取り出したらかつお節を振り掛ける。

クックパッドでも
健幸レシピを紹介しています



材料 (2人分)

- ナス 1本(100g) ●しょうゆ 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ2 ●かつお節 適量

ここがポイント

約5分で完成するので、あともう一品欲しいときにぴったりの時短レシピです。

1人当たり野菜 50g (うち緑黄色野菜 0g) 塩分 1.0g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111(内線289)



実は隠れた名産品

煮てよし、焼いてよし、炒めてよし！
食卓の強い味方



和・洋・中、どんな料理にも使えるナスは、食卓の強い味方だね。ナスは高温性の農作物で、昼夜の温度差が大きい地域では、さらにおいしく育つんだって。恵那で育てるにはぴったりの野菜だね。市内で育てられたナスは、特に紺色が鮮やかで、県内をはじめ名古屋地域で好評なんだよ。

どんな料理にも使える万能品種なんだよ。皮が厚く、実が引き締まっているのも特徴だよ。

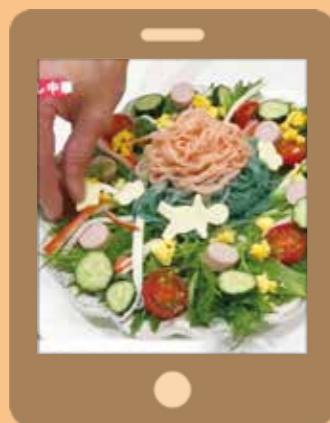
長卵形ナスの他にも、長ナス、小ナス、米ナス、大ナス、丸ナスなど、たくさん種類があるんだ。多くは紫色をしているけど、中には白色や緑色の品種もあるんだよ。

農家さんが傷を付けないよう大切に育てたナスは、市内で6月上旬から11月上旬にかけて収穫されるよ。みんなでナスをおかずにご飯をモリモリ食べて、夏を乗り切ろうね。

問 農政課(内線368)



作ってみたい！
魔法のようなカラフル冷やし中華



紫キャベツに含まれるアントシアニンの不思議な力で、冷やし中華の麺が魔法のようにカラフルに変身。自由研究のテーマにしてみるのもお勧めです。

ウェブサイトや Facebook、Instagram で最新情報をお届け中です。ぜひチェックしてくださいね。



問 恵那中央出張所 ☎ 25-5070

食の魅力、
どんどん
発信中

恵那
中央出張所
だより
Vol. 2

恵那中央出張所のキッチンスペースで撮影した料理動画を配信しています。恵那中央出張所の Facebook や、新しく開設したウェブサイトをご覧ください。



山菜の下ごしらえ
ってどうやるの？

今さら人に聞けない料理の基本も、動画で簡単にチェック。フキなどの山菜の下ごしらえの方法を覚えて食卓にもう一品添えませんか。

「やりたいこと」「困り事」
専門家が一緒に考えます！

経営に関することなら、**何度でも無料で**相談できます。定期的に進捗を確認しながら事業を進めていくことも、気軽に単発で相談することもできます。

「新しい事業をはじめたい!」「新商品を作りたい!」といった相談も大歓迎です。

【事例1】

飲食店の新規オープンを目指すAさん。開業に向けてやるべきこと、スケジュール、資金計画を明確にするようアドバイスをしました。定期的にセンターで進捗を確認しながら、着々と準備を進めています。

【事例2】

経営する治療院の集客に悩むB院長。自分の得意なことを整理し、ターゲットと宣伝方法を具体的に決めるようアドバイスしました。「実行→効果の確認」を毎週専門家と行ったことで、信頼して受診いただく方が増えています。

【事例3】

自社の労務管理体制に不安を感じていた製造業のC社。現状の就業規則や労務管理の方法を専門家と一緒に確認しました。問題のない点や改善すべき点を明らかにすることができました。

ビジネス相談 毎週火曜日 午前10時～午後4時 相談員：岐阜県よろず支援拠点コーディネーター
毎週水曜日 午前10時～午後4時 相談員：中小企業診断士・社会保険労務士 加藤久徳

相談は事前予約がお勧めです。電話で予約ください。
☎ 26-2266 (受付時間午前9時～午後5時・月曜日休館)

