



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

ピーマンの
五平チーズ焼き

考案者 西尾和樹さん（長島町）

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 ピーマンを縦半分に切り、へたと種を取った後、細切りにする。
- 2 フライパンを熱し、オリーブ油を入れて①を炒める。
- 3 耐熱皿に②を入れ、五平餅のたれを掛けてとろけるチーズを乗せ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

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）

- ピーマン 4個（150g）
- 市販の五平餅のたれ 10g
- とろけるチーズ 15g
- オリーブ油 小さじ1/2杯

ここがポイント

市民ならなじみのある五平餅のたれと、チーズの味で、ピーマンが苦手な方にも食べやすい一品です。

1人当たり野菜 75g（うち緑黄色野菜 75g） 塩分 0.4g

☎ 健幸推進課 ☎ 26-2111（内線289）

恵那中央出張所の愛称が決まりました！
「えなえーる」って呼んでくださいね

4月に誕生した恵那中央出張所。皆さんに親しみを持ってもらいたいと思い、本紙やウェブサイトなどで愛称を募集したところ、全国から159通もの応募が寄せられました。その中から、恵那中央出張所運営協議会で厳正な選考を行った結果、最優秀賞には「えなえーる」という名前が選ばれました。これからは、気軽に「えなえーる」って呼んでくださいね。



愛称に込められた思い
名付け親
としみつみわ
利光美和さん（大阪府）

恵那の方の生活を応援する思いを込めるとともに、地域に根ざし、多くの方に愛着を感じてもらえるよう、「恵那」と、英語で励ましや声援を意味する「エール」を組み合わせました。

買い物前に
えなえーる
寄ってかない？

レシピも置いて
あるしね！
行こ行こ！

これからも
えなえーるに
遊びに来てね！

長島町にある株式会社アパックスへ行ってきたんだな。創業51年のこの会社では、30年前からプラスチックボール（通称プラダン）を加工して、箱や仕切りなどの梱包・物流用品を作っているんだって。主力製品は「アパコン」という折り畳みができるコンテナで、自動車部品や精密機器の他、食品や薬など、みんなの暮らしに身近な物の輸送にも使われているんだよ。



製造過程では、要らない部分を溶かして別の部品を作るなど、プラスチックのリサイクルにも積極的に取り組んでいるんだって。アパックスの製品は、機械で大量生産するのではなく、使う人の要望に合わせて特注品なんだよ。いろいろな大きさや形の物を一つ一つ手作業で作っていて、最近では、新型コロナウイルス感染症の対策商品として、マスクや飛まつ防止のパーティションなども製造しているんだって。今後も、環境に優しい企業として注目していきたいんだな。



☎ 商工課（内線394）

相談は何度でも無料！！
経営のこと、経験豊富なプロに相談してみませんか。



ビジネス相談専門家 かにえ のぶゆき 氏
蟹江 信幸氏

- ☐相談日 毎週火曜日 午前10時から午後5時まで
- ☐経歴 金融機関に30年間、中小企業に7年間勤務した後、今年4月から県よろず支援拠点のコーディネーターに就任。中小企業のあらゆる課題解決を得意としている。
- ☐得意分野 事業再生のための経営改善計画策定、資金繰り



ビジネス相談専門家 かとう ひさのり 氏
加藤 久徳氏

- ☐相談日 毎週金曜日 午前10時から午後5時まで
- ☐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。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う。
- ☐センターでの支援実績 創業支援、新規事業立ち上げ、美容業のワーク・ライフ・バランス推進企業認定、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

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