



健やかで幸せな暮らしのために

# 健幸レシピ

## レンジでキャベツ

考案者 ペンネーム キャベツさん(大井町)

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。

えな「たべる」プロジェクト

作り方(所要時間約7分)

- 1 ツナ缶は油を切り、粉末鶏がらスープ、ごま油、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 2 キャベツを千切りにする。
- 3 ②を耐熱容器に入れ、ラップを掛け600Wで3分間加熱する。
- 4 ①と③を混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。

1人当たり野菜 88g (うち緑黄色野菜 0g) 塩分 0.5g

健幸推進課 ☎ 26-2111(内線289)

クックパッドで健幸レシピを紹介中

YouTubeでえな料理教室配信中



## 飯地高原自然テント村 人気のキャンプ場

今、アウトドアが大人気なんだから、そんなブームに乗って、昨年4月にリニューアルオープンした飯地高原自然テント村へキャンプに行ってきたんだ。

テント村は、標高600mの「天空の里」と呼ばれる飯地町にあるんだよ。オートキャンプサイトや林間サイトがあって、いろいろなスタイルのキャンプが楽しめるんだ。

エーナは平日に行ったけど、市外からもたくさんのお客さんが来ていたよ。みんな大自然の中でゆったり過ごしたり、料理を作ったりして、思う存分キャンプを楽しんでいたよ。エーナも夜にはたき火を囲みキャンプを満喫



▲サイトは広くて開放的なんだナ!

見たよ。空を見上げると満天の星空。とても感動的でも、いい思い出になったんだ。」「泊り「泊り」が使用されたよ。これからの季節はキャンプもお勧め。まきストーブがあつて、半袖でもへっちゃらなくらい暖かいんだ。そうそう、案内してくれた管理人の加納さんは、名古屋から夫婦で飯地町に移住してきたんだって。とっても親切で、笑顔が素敵な二人にまた会いたくなっちゃった!

年中キャンプが楽しめる飯地高原自然テント村。ぜひ、家族や友達と一緒に楽しんでほしいんだ。

観光交流課(内線384)



▲管理人の加納さんがキャビンの魅力を教えてくれたんだナ!

材料(4人分)

- キャベツ 1/2個(350g)
- 市販のツナ缶 1缶
- 粉末鶏がらスープ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- こしょう 少々

ここがポイント

電子レンジで簡単に作れます。

農業委員として活躍する女性

ひじかた あすか 土方明日香さん(37歳)

東野在住。4歳と1歳の子どもを育てる傍ら、市の農業委員を務める。

ASUKA HIJIKATA

農業委員は何をするの?

農業委員のメンバーには、私のような子育て中の母親の他、酪農家やイチゴ農家の方などいます。専業で頑張る女性農家が市内にたくさんいると知って驚きました。皆さんプロフェッショナルなので、いつも刺激をもらっています。

市主催の会議に出席するときは託児を無料で利用できます

市農業委員会は、多様な視点からの意見を反映させるため、女性委員を積極的に登用しています。

恵那中央出張所 Vol. 7

えなえーる ENA YELL ☎ 25-5070

12月のイベント

恵那版画サークルによる楽しい版画教室(無料)

子どももチャレンジできる木版画。10cm四方の板に簡単な絵を彫ります。

□とき 12月12日(日)午前10時~正午

□定員 6人 ※小学3年生以下は保護者同伴。申し込みは電話か窓口で

クリスマスレシピの配布

恵那の食材を使ったクリスマスレシピを無料で配布中。

市内企業との出合いを先取り!!

保護者の来場もOK!

# 高校生JOBフェア

12月19日(日) 午前10時~午後2時(受け付けは午前9時半から)

□ところ 恵那文化センター 集会室・展示室

□対象 高校生とその保護者(参加無料・予約不要・履歴書不要・入退場自由)

- ・参加企業ブース  
就職について気になること、疑問や不安、いろいろ聞いてみよう!
- ・就職ミニセミナー  
「就活 基本の“キ”を15分で伝えます」  
●保護者向け(午前10時半~)  
・親としての心構えと子どもへの接し方  
・どうなる? 今後の就活事情  
●生徒向け(午後1時~)  
・自己分析どうしたらいいの?  
・自分に合った仕事の選び方って?
- ・個別相談ブース  
キャリアコンサルタントの先生に、気軽に何でも聞いてみよう!
- ・スタンプラリー  
参加企業と話をし、スタンプを集めよう!  
3社以上でお菓子、5社以上でスターバックスかサーティワン eGift(1人500円分)をプレゼント!

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)

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

☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)

✉ info@enalifebizsupport.jp

恵那市大井町 206 番地 5

【参加予定企業】

- ・明知・大成化工(株)
- ・本多金属工業(株)
- ・(株)山本製作所
- ・東海神栄電子工業(株)
- ・愛岐工業(株)
- ・明光化成工業(株)
- ・(株)松井急便
- ・東美農業協同組合(JAひがしみの)
- ・社会福祉法人恵和会
- ・(株)地域コンサルタント
- ・セントラルグループ
- ・山本石油(株)・ヤマモトエナジー販売(株)
- ・(有)アド・ループ
- ・(株)アメリカネットサービス メダリオン・ベルグラビアリゾート
- ・(株)恵那川上屋
- ・板垣建設(株)