



材料 (2人分)

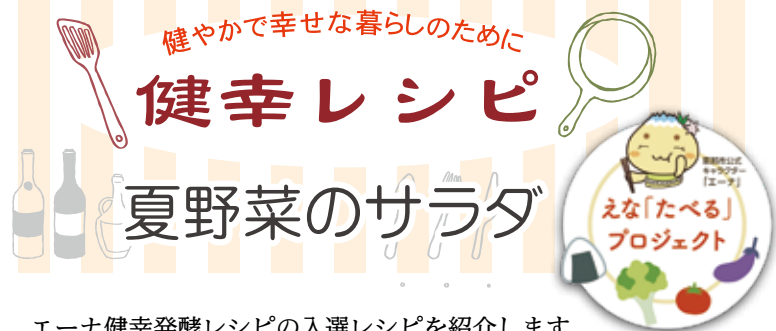
- 赤(紫)玉ネギ 1/4 個
- ミニトマト 6 個
- キュウリ 1/2 本
- マヨネーズ 大さじ 1
- 黄パプリカ 1/4 個
- 塩こうじ 小さじ 2
- オクラ 2〜3 本
- 無糖ヨーグルト 大さじ 2

ここがポイント

冷やしてパリパリ食べるサラダ。追加でサラダ用の豆を入れれば、タンパク質も取れます。

1人当たり 野菜 85g 塩分 1.0g

健康推進課 ☎ 26-2111 (内線289)



エナ健康発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 S・Hさん (長島町)

盛り付けた時に雪のような冷たさを表現したいと思い、ヨーグルトを掛けています。子どもが野菜好きになってもらえるよう、信号の色をヒントに赤・緑・黄色の食材を使っています。

作り方 (所要時間約 10 分)

- ① 赤(紫)玉ネギ、キュウリ、黄パプリカを、長さ4センチくらいの千切りにする。
- ② オクラは、生のまま1センチくらいの輪切りにする。硬い場合は、600Wの電子レンジで40秒加熱してから輪切りにする。
- ③ ミニトマトは縦半分に切る。
- ④ ①、②を④と混ぜ合わせ、皿に盛り付けて、周りに③のミニトマトを添える。
- ⑤ 最後に、好みでヨーグルトを掛け、混ぜて食べる。



クックパッドで
健康レシピを
紹介中



YouTubeで
えな料理教室
配信中



道の駅そばの郷

らっせいみさと

3月下旬に施設が新しくなって
リニューアルオープン!

三郷町にある「道の駅そばの郷らっせいみさと」に行ってきたんだ。ここは、周囲を雄大な山々に囲まれて自然を感じることが出来る人気の道の駅なんだ。

この魅力は、駅名にも付けられている「そば」。いろんなメニューがあって、ここでしか食べることができない季節限定のそばもあるんだよ。お薦めは、天ざるそば。季節の野菜天と特製かき揚げを抹茶塩で食べるのができて、ボリューム満点なんだ。サクサクの歯応えがたまらないんだ。

他にも人気の秘密があるんだ。「おいしいそばは自分で作る」を合言葉に、そば打ち体験ができるんだよ。



▲自慢の天ざるそば



▲そばを食べに来てほしいんだ!

この体験は本格的で、二・八そばの粉を混ぜ合わせる場所から挑戦するんだ。地元的女性グループ「みさとこまち」が、丁寧に教えてくれるから初めてでも安心だよ。そうそう、らっせいみさと館内の食堂などは改修工事中で、外の売店と直売所以外は休みなんだよ。工事が終わると館内の売店が広がって、これまでよりもたくさんの商品が並ぶようになったり、トイレが洋式化されたりして、とっても利用しやすいんだ。リニューアルオープンは3月下旬の予定。新しくなったらぜひ、行ってみたいんだ。

☎ 観光交流課 (内線387)

完璧は目指さない。気楽にいきましょ、仕事も子育ても。

女性の活躍 応援講座③

第一部 気楽に作れるおうちごはん

同じ食材でもソースをアレンジすれば献立が七変化することや、具だくさんのみそ汁を作れば時間短縮になることなどを、講師の実演を交えて紹介。

第二部 頑張り過ぎない 気楽に子育てのすすめ

子育て支援サービスや休日保育所を紹介。靴下一つでできる楽しい遊びの紹介もあります。子どもと一緒にやってみましょう。

□とき 3月29日(月)午前10時半〜正午

□定員 4人 (子ども連れも可)

□料金 無料



申し込みは
電話か窓口
かウェブで



発酵おうちごはん講座 塩こうじ編

こうじと塩を混ぜるだけの塩こうじ講座 (家で約一週間熟成させて完成)。塩こうじを使った料理の実演もあります。

□とき 3月19日(金) ①午後1時半〜2時半 ②3時〜4時 □定員 各4人 □料金 1,000円

楽しい版画教室

□とき 3月28日(日)午後1時半〜3時半

□定員 6人 □料金 無料

※小学校3年生以下は保護者同伴



「からすみ」を次世代へつなぐ



子どもの健やかな成長を願い、桃の節句にお供えするお菓子として、東濃地方を中心に親しまれてきた「からすみ」。最近は家庭で作ることが少なくなっています。えなえーるでは、子や孫の成長を願う気持ちと共に、家庭でも郷土のお菓子が伝わっていくことを願っています。昔ながらの作り方を基本に、分量や加熱方法などを工夫し、若い世代の人にも作りやすいレシピを研究しています。ウェブサイトですぐに随時情報を発信しますのでご覧ください。



3/18 木 合同企業説明会 2021

■時間 午後1時〜4時 (受け付け午後0時半〜)

■ところ 恵那文化センター

① 企業ブースを回ってギフトをもらおう

5社以上の企業ブースで話を聞いてスタンプを集めると、スターバックスの電子ギフトを1人500円分プレゼント!

※電子ギフトは、後日電子メールで送付します

参加企業 (五十音順)

- 明知ガイシ(株)
- (有)アド・ループ
- 板垣建設(株)
- (株)エナ
- (株)恵那川上屋
- 恵那警察署
- 恵那市役所
- 恵那商工会議所
- 協和ダンボール(株)
- 社会福祉法人恵和会
- 自衛隊岐阜地方協力本部恵那地域事務所
- 昭和包装工業(株)
- 白鳥恵那愛知電機(株)恵那工場

- (株)曾我木材工業
- ダイキャスト東和産業(株)
- 社会福祉法人たんぽぽ福祉会
- 医療法人社団岐友会中部クリニック
- (有)中部GPF
- 中部食産(株)
- 千代田電子工業(株)いわむら工場
- 東海神栄電子工業(株)
- トヨタケ工業(株)岩村工場
- 東美農業協同組合
- 東山フィルム(株)
- 明光化成工業(株)
- メークス(株)

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

② 就活専門相談コーナー



日本生産性本部認定
キャリアコンサルタント

梶原ゆかり

これからのキャリアプランを
専門のコンサルタントがアドバイス。

お願い



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催内容や参加企業の変更、中止する場合があります。最新情報は、市ウェブサイトを確認ください

