



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

ささ身と野菜の塩こうじ焼き

えな「たべる」プロジェクト

エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 **伊藤咲菜さん** (明智町)

高タンパクで低カロリーの鶏ささ身。塩こうじで漬けておくことで肉がやわらかくなり、味もしっかり染み込むので、簡単においしく作れます。

作り方 (所要時間約 15 分)

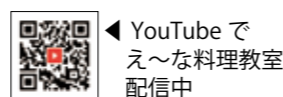
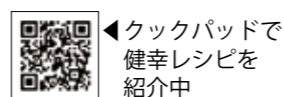
- 鶏ささ身は一口大のそぎ切りにする。
- エリンギとニンジン短冊切りにする。
- 塩こうじと①、②をビニール袋に入れよく揉み込む。
- フライパンにオリーブオイルを引き、③を肉が重ならないように入れ、動かさず中火で焼く。
- うっすら焼き色が付いたらレタスを加え、ふたをし、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- レタスがしんなりしたら全体をざっくり混ぜ合わせ黒こしょうを振る。

材料 (2人分)

- 鶏ささ身 2本
- エリンギ 1/2本
- ニンジン 1/2本
- レタス 2~3枚
- 塩こうじ 大さじ2
- 黒こしょう 適量
- オリーブオイル 大さじ1

1人当たり 野菜 95g、キノコ 18g、塩分 2.6g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線289)



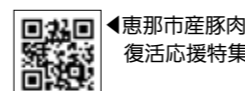
豚熱発生を乗り越え、市内産豚肉が復活
買って、作って、食べて
みんな応援してね！

みんなは、平成30年度から令和元年度に発生したCSF (豚熱) 豚コレラ) によって、市内の全ての養豚場で飼育豚が殺処分されたことを知ってるかな。悲しい出来事だったけれど、関係者が養豚場の環境整備や防疫対策の強化に取り組み、ようやく生産が始まったんだよ。

エーナは、市内産の豚肉を使った料理が大好き。みんなにおいしさを知ってほしいから、復活を果たした豚肉を販売している(岩屋屋さん(大井町) に行ってきたよ。他にも恵那市産豚肉復活応援特集のウェブサイトで、生産者や小売店、豚肉料理が食べられる飲食店を紹介して



▲どの肉もおいしそうだから、迷っちゃうんだナ！



いるから、みんなに応援してほしいんだナ！
そうそう、4月17日(土)に市中央図書館のエントランスで開かれる「たべとるマルシェ」では、農家さんが育てた新鮮な野菜や、素材を生かしたパン、お菓子などの他、市内産豚肉を使ったボリュームたつぷりの弁当が買えるから、みんなに来てほしいんだナ！
農政課 (内線373)



▲おいそうな豚カツなんだナ！

アンケート、募集中です！

アンケート①
仕事と子育ての両立で困った事や不安な事

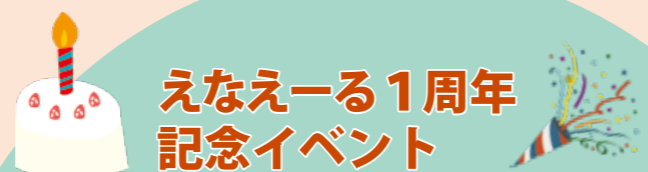
子育て中の、パパやママ！ 仕事と子育ての両立で困った事や、復職する不安などを教えてください。寄せられた意見は、今後開催する座談会などで答える予定です。

■回答期限 4月30日(金)

アンケート②
納豆ご飯にちょい足しするなら、あなたの「推し」の一品は何？

あなたの好きな「納豆ご飯に足す一品」を教えてください。ウェブサイトや、えなえーる窓口に設置のアンケート用紙で投稿ください。投稿の中で人気の物を、右記の1周年記念イベントで紹介します。

■回答期限 4月20日(火)



えなえーるがオープンして1年。記念イベントとして、料理講座をYouTubeで生配信します。撮影や配信の様子を、えなえーるで観覧することもできます。また、子ども向けのエプロンシアターや工作コーナーもあります。

■記念イベント 4月24日(土)午前9時半~午後3時

■YouTube ライブ配信

①発酵おうちごはん納豆編(午後1時~1時半ごろ)
「小泉武夫先生考案の納豆レシピを作ってみよう！」
※納豆アンケートの結果も、配信中に発表します

②ほお葉ずしプロジェクトPR
(午後2時~2時半ごろ)



起業・副業に興味のある方、
事業を始めてから3年以内の方に向けた

スタートアップ 経営相談

毎週金曜日
(要予約)
午前10時~午後5時
(1時間程度)

起業・副業に興味のある方、検討中の方、事業を始めて3年以内の方などを対象にした、スタートアップに向けたビジネス相談の機会です。

「こんなこと聞いても大丈夫かな?」「ちょっと興味がある程度だけど相談していいのかな?」といった心配は無用! なぜなら、新しい情報を得たり、自分の考えを話したりすることで頭の中が整理され、次のステップへ進むことができるからです。相談は何回でも無料! 予約制だから、周りを気にせずに話せます。

例えばこんな相談

- 好きな事、得意な事を仕事にしたい
- 興味はあるけれど、自分にできるか不安
- 効果的な宣伝方法を知りたい
- 勤めながら副業するときの注意点を知りたい
- 主婦が起業するときの注意点を知りたい
- 事業の始め方を知りたい
- 商品やサービスを考えたい
- 資金の調達方法を知りたい
- 売上や顧客を増やしたい
- アイデアがまとまらない

相談員



・中小企業診断士
・社会保険労務士
かとう ひさの
加藤 久徳

◇予約・問い合わせ
恵那くらしビジネスサポートセンター (恵那市大井町 206 番地 5)
☎ 0573-26-2266 (月曜日休館) ✉ info@enalifebizsupport.jp

