



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 トマみそつくね

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 柳原 果穂さん（大井町）

地元食材のトマトとみそを合わせ、うまみをアップ。チーズとの相性も抜群です。ブロッコリーの芯が食感の良いアクセントになっています。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです。

作り方（所要時間約 15 分）

- ① マイタケ、エノキダケ、ゆでたブロッコリーを5センチ程度の大きさに切る。
- ② ①に鶏ひき肉、卵、トマトみそ、5センチ角に切ったペビーチーズを合わせてよくこねる。
- ③ ②を適当な大きさに形成し、お好みで大葉を乗せる。
- ④ フライパンにごま油を引き、③を両面焼く。

材料（2人分）

- 鶏ひき肉（むね）肉 150g
- 卵 1/2 個
- マイタケ 50g
- エノキダケ 50g
- ブロッコリー 50g
- ペビーチーズ 2 個
- 大葉 4 枚
- ごま油 適量
- トマトみそ 大さじ 1

トマト 100g と減塩みそ 100g を合わせて、1 日おいたもの

1 人当たり 野菜量 31g キノコ量 50g 塩分 0.5g

問 健幸推進課（内線285）



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



恵那笠置山モーターパーク

モータースポーツ好き、車好き、集まれ！



▲恵那笠置山モーターパーク



▲いろいろなイベントが開催されるんだナ！

笠置山の山頂に近い「恵那笠置山モーターパーク」に行ってきたんだナ。ここは以前、グリーンピア恵那という大規模な年金保養施設があった場所で、市内の車愛好家の有志で構成する恵那モータースポーツ協議会が、駐車場の跡地を整備して、平成31年3月にオープンしたんだ。

利用だけではなく、クラシックカー好きが集まるカーミーティングや仲間同士での走行会、練習会などにも利用ができて、気軽に走りを楽しめるんだナ。施設の管理や利用の受け付けは協議会が行っていて、コースの案内や利用料金、貸し切り予定などの情報は、施設のウェブサイトから確認することができるよ。

これからの恵那市は、モータースポーツ好きの方だけではなく、いろいろな種類の車好きの方が集まる、車文化に優しいまちづくりを目指していくんだナ。



▲1台ずつ出走し、走行タイムを競うジムカーナ

問 WRC活用推進室（内線421）

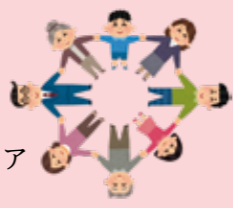
えなえーる登録をして、活動を広げませんか？

女性活躍、食に関する活動をしている個人や団体を応援します！
 えなえーるの講座で講師にチャレンジしたい方も募集中！！

【登録特典】

- ① フリースペースやキッチン利用（要予約）
- ② カメラなど備品の貸し出し
- ③ 店頭でのイベント告知
- ④ えなえーるの SNS など活動やイベント情報をシェア
- ⑤ えなえーるの講座で講師チャレンジのサポート

※登録方法や施設の利用方法などの詳細は、問い合わせください
 ※イベントなど特別に認めた場合を除き、営利目的の利用はできません
 ※フリースペースやキッチンは、未登録でも利用できます（要予約）
 ※文化サークルの作品展などの相談も受け付けています



住民票などの証明発行サービス

土曜日や日曜日、祝日でも、えなえーるの営業日は証明書発行サービスが利用できます。

□内容 住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の発行
 ※委任状での発行はできません

□とき 平日、祝日 午前10時～午後8時
 土日 午前9時半～午後8時

※戸籍謄抄本の発行は、平日の午前10時から午後6時のみ



▲市ウェブサイト証明書などの発行（取り扱い）窓口



随時情報発信中！

フォロー、チャンネル登録をお願いします。



イベント情報



Facebook



Instagram



YouTube

SOZO Trial space ENA

SOZO Trial space ENA は、ビジネスや移住の拠点、便利な駅前のレンタルオフィス、コワーキングスペースです。ワークスペースやセミナールーム、起業準備の場として活用ください。

- テレワークの場として
- ワークスペースとして
- セミナールームとして
- 起業準備の場として
- 経営相談の場として
- 移住お試しワークの場として

- 利用者 18 歳以上の個人（高校生は除く）、事業者
- 利用時間 午前9時～午後5時（日曜日、月曜日、年末年始は定休日）
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月12日(日)まで利用停止
- 利用方法 ①レンタルオフィス（貸し切り利用）
 ・料金 1時間500円、6時間以上3,000円、連続5日間まで利用できます。（連続5日間利用は上限6,000円）
 ・申し込み 恵那暮らしビジネスサポートセンターに、メールか電話で申し込む。
 ②コワーキングスペース（共同利用）
 ・料金 6時間まで500円、6時間を超える場合は1時間につき100円加算（1日の上限1,000円）。1カ月使い放題プランは月額2,000円
 ・申し込み 不要（空き状況は、SOZO Trial space ENA のウェブサイトを確認ください）
- 駐車場 駐車場はありません。周辺の有料駐車場を利用ください。



申し込み・問い合わせ

受付 午前9時～午後5時
 休館 月曜日 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月12日(日)まで電話対応のみ

〒509-7201 恵那市大井町206番地5
 ☎0573-26-2266
 ✉info@enalifebizsupport.jp



▲恵那暮らしビジネスサポートセンターウェブサイト



▲SOZO Trial space ENA ウェブサイト