



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

おからとヨーグルトのチョコバナナケーキ

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 ゆきりんごさん (中津川市)

おからを使うので、とてもヘルシーでおいしいです。甘さ控えめなので、カロリーをあまり気にせず食べられます。もう少し甘さが欲しい場合は、加糖ヨーグルトを使うのもお勧めです。

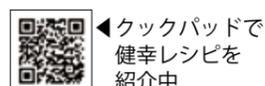
作り方 (所要時間約 40 分)

- バナナは半分を粗くみじん切りに、もう半分はフォークでつぶす。
- ボウルにおからを入れてよくほぐす。
- ②にヨーグルト、①、卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③にホットケーキミックスを入れて混ぜ、チョコチップ (または刻んだチョコレート) を入れてさらに混ぜる。
- ④をケーキ型かカップに入れる。
- 180 度のオーブンで約 30 分焼き、粗熱を取る。

材料 (13 型ケーキ型 1 台分かカップ小 20 個分)

- おから 100g
- ホットケーキミックス 100g
- 無糖ヨーグルト 200g
- チョコチップ 30g
- バナナ 1本
- 卵 1個
- 砂糖 20g

問 健幸推進課 (内線285)



有限会社トマト

笑顔が一番似合う髪型をプロデュース

長島町にある「有限会社トマト」へ行ってきたんだナ。この会社は、県内で美容院を5店舗経営している、市内には2店舗(ヴァンカウンスルとデュポイント)があるよ。今の社長が中心となって、約40年前に小さな美容院を開いたのが始まり。個性美を追求する高い技術力は、幅広い世代に支持されているんだ。この会社の社長は、何ととってもスタッフの働きやすさ。女性スタッフが多い美容業界には珍しく、出産や育児を経ても、ほとんどの方が仕事を続けているんだって。その秘訣は、独自の託児所を設けるなど、子育てと仕事が両立しやすい環境にあるんだ。その取り組みが認められ、県のワーク・ライフ・



▲店内は明るい雰囲気なんだナ!

バランス推進エクセレント企業に認定されたんだよ。それから、専門学校と提携して、働きながら美容師の資格を取得できる制度があるんだって。学校での授業に加え、店舗で実践経験を積むことができるから、技術力がアップして、通常よりも早く一人前になるスタッフもいるんだ。美容師の卵たちの夢をしっかりと応援しているね。マネジャーの鈴木美佐さんは「地域から信頼され、恵那で美容院といえよ」と話して貰える店を目指したい」と話していたよ。エーナも今度、髪を切ってもらおうかな!



▲日々、技術を磨いているんだナ!

問 商工課 (内線394)

「知る 学ぶ 楽しむ」えなえーる講座

少人数でアットホームな雰囲気。子どもの見守りもあります。気軽に参加ください。

生前整理のキホン ~身軽に人生を楽しむ方法~

生前整理は、終活とは違います。三つのポイント「物」「心」「情報」のうち、「物の整理」の方法を重点的に教えます。

- とき 1月15日(土) 午前10時半~正午
- 料金 500円
- 講師 生前整理アドバイザー 2級指導員 原田 咲菜 氏
- 内容 なぜ片付けが必要なのか、分野別の物の手放し方など



コーヒーを淹れませんか ~忙しいパパママにも至福の時間を~

仕事や子育てに忙しい日々にも、ほっと一息つく時間は大切です。自分や大切な人のため、おいしいハンドドリップコーヒーを淹れませんか。

- とき 1月20日(木)、2月10日(木)、3月10日(木)の3回講座 午前11時~正午
- 料金 各回1,000円(コーヒー豆の土産付き)
- 講師 石田 洋平 氏
- 内容 コーヒーの基本、コーヒーの淹れ方など



芋屋が語るさつまいも ~芋のことなら俺に聞け!~

野菜ソムリエで、16種類のサツマイモを栽培する講師が、サツマイモについて熱く語ります。

- とき 1月29日(土) 午前11時~正午
- 料金 1,000円(焼き芋の食べ比べと土産付き)
- 講師 POTE tommy 後藤 直樹 氏
- 内容 サツマイモの豆知識やおいしい食べ方など



恵那中央出張所 Vol.20

えなえーる ENA YELL

☎ 25-5070



【各講座共通】

- 定員 5人(先着順)
- 申し込み方法 電話か直接

オンライン開催

これからの「新しい働き方」、在宅ワークにチャレンジしませんか

在宅ワーク入門セミナー

今、注目のテレワーク。実際にはどんな働き方なのか、現役テレワーカーが、さまざまな疑問に答えます。

参加無料

「在宅ワーク」を始めてみたい方、興味がある方、もっと知りたい方



- とき 2月25日(金) 午前10時~午後0時半
- 内容 第1部 インターネットを使った新しい働き方「テレワーク」とは? ◆テレワークってどんな働き方? 必要なスキルを教えます
- 第2部 これからの新しい働き方「テレワーク」に必要なこと! ◆在宅ワークに必要な環境やツールを教えます
- 第3部 座談会 先輩在宅ワーカーの体験談 ◆テレワークって実際どうなの? 質問に答えます
- 質疑応答
- 参加方法 オンライン (Zoom 配信) ※パソコンやスマートフォンを用意ください ※恵那文化センター多目的研修室で視聴できます (先着 30 人)
- 申し込み方法 在宅ワーク入門セミナーの申し込みフォームから申し込むか、当センターのウェブサイトから参加申込書をダウンロードし、ファクスで申し込む。 ※セミナー参加に必要なIDなどは、後日電子メールで送ります

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

申し込み・問い合わせ

営業 午前9時~午後5時
定休 月曜日
〒509-7201
恵那市大井町 206 番地 5
☎ 0573-26-2266
✉ info@enalifebizsupport.jp

