



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

小松菜をたっぷり使った 野菜オムレツ

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。

作り方

- ジャガイモは1センチ角、ニンジンも5センチ角に切って、電子レンジ600ワットで1分半程加熱し柔らかくする。
- 玉ネギは薄切り、ウインナーは輪切りにし、オリーブ油をひいたフライパンで炒める。
- 小松菜は細かく切り、電子レンジ600ワットで1分程加熱し柔らかくする。
- ボウルに卵を割って溶き、こしょうと粉チーズを入れ、①②③を加えて混ぜる。
- ④をシリコンスチーマーに入れ、電子レンジ600ワットで6分加熱する（フライパンで焼いても可）。

材料（4人分）

- 小松菜 2株（100g） ●卵 3個
- ニンジン 小1/3本（20g） ●こしょう 少々
- 玉ネギ 小1/2個（60g） ●粉チーズ 大さじ1
- ジャガイモ 中1/2個（40g） ●オリーブ油 小さじ1
- ウインナー 1本

1人分：野菜量45g・食塩相当量0.2g

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



山岡陶業文化センター

一人でもグループでも
気軽に楽しめる陶芸教室

陶芸をやってみたくて、山岡陶業文化センターへ行ってきたんだナ。施設の周りには、陶器の原材料になる耐火粘土の採掘場が広がっていて、そのスケールにびっくりしたよ。施設の中はとっても広々としていて、一人でもグループでも、ゆつたりと陶芸に触れることができるんだ。エーナは、2時間で気軽に楽しめる「体験コース」で、茶わん作りに挑戦したよ。講師の方が優しく丁寧に教えてくれたから、初めてでも上手にできたよ。コースは他にもあって、初心者向け陶芸教室を毎月開催しているよ。今月は、端午の節句「かぶと」を作るんだって。詳しくは本紙12ページを見てね。団体向け陶芸教室もあるから、子ども会やサークルな



どで参加してみるのがいいね。もっと本格的に取り組みたい方には、電動ろくろや手びねりなどでの成形から、下絵・釉薬掛けまでを全て自分で行う「会員コース」がお勧め。どのコースも必要な道具は施設に全部そろっているから、誰でも手軽に始められるよ。みんなも気軽に問い合わせしてほしいんだナ。施設の隣には、陶器を焼く登り窯があって、毎年秋になると会員の自作を焼いてくれるんだって。希望者は、窯詰めや窯焚きの体験もできるそうだよ。エーナも今度、チャレンジしてみようかな。



▲電氣ろくろ初体験なんだナ！

問 山岡陶業文化センター 561-4567（木曜日休館）

楽しく食育しよう

ばくだんおにぎり教室

子どもでも簡単に作れる「ばくだんおにぎり」を作ります。当日は、1階の食品売り場へ具材の買い物ツアーに出掛けます。

- とき 2月26日(土) 午前10時～正午
- 対象 小学3年生から中学生まで
- 定員 5人（先着順）
- 料金 300円
- 講師 羽根 愛美 氏

※作ったおにぎりは、持ち帰ります



☎ 25-5070



忙しいパパママ応援

太極拳講座

忙しい日々の合間に、呼吸を意識しながら気楽にリフレッシュしませんか。

- とき 2月22日(火) 午前11時～正午
- 定員 4人（先着順）
- ※子どもと一緒に参加できます
- 料金 200円
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 講師 佐々木 文子 氏



※教室、講座の申し込みは、いずれも電話が直接

子どもの前髪カット講座

「子どもの前髪が伸びて気になるけど、美容院へ行く時間がない」そんな方に、上手にカットするコツを教えます。

- とき 2月27日(日) 午前11時～正午
- 対象 親子で参加できる方
※子どもが1人で椅子に座れること
- 定員 5人（先着順）
- 料金 200円
- 講師 鈴木 美佐 氏（ファミリーサロン デューポイント マネージャー）

自分にピッタリの仕事を 出会って！聞いて！見つけよう！

恵那合同企業説明会



- 予約 不要
- 入場 無料
- 入退場 自由
- 服装 自由
- 履歴書 不要

- とき 3月10日(休) 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
- 対象 高校生以上の学生、既卒者、パート希望者、シニア求職者、転職活動中の方
- 出展企業 市内38社（36ブース）
- ※最新情報は市ウェブサイトを確認ください
- 主催 市雇用対策協議会・ハローワーク恵那

スタンプラリー

5カ所以上のブースを回ると、スターパックスの500円分電子ギフトをプレゼント！



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



◀恵那暮らしビジネスサポートセンターウェブサイト



◀市ウェブサイト（恵那合同企業説明会のページ）