



# 健康長寿+1 プラスワン!



## 長ネギとキノコのごまじょうゆ和え



血液さらさらレシピの紹介です。しいたけに含まれるエリタデニンにより血中コレステロール低下が期待できます。また、まいたけが持つ抗酸化作用により血管の老化を防ぎます。

- 材料（4人分）
- しいたけ 6枚
  - まいたけ 100g
  - 長ネギ 2本
  - 白すりごま 大さじ3
  - みりん 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1



### ■作り方

- しいたけは石づきを落とし四等分に、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。長ネギは3センチ長さに切る。
- 魚焼きグリルに①を並べ、中火で5分ほど焼く。
- フライパンにみりんとしょうゆを入れて、一煮立ちしたら、火を止める。きのこ長ネギ、すりごまを加えて和える。

### ■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/ 88kcal たんぱく質/3.6g 脂質/3.6g  
炭水化物/12.3g 食塩相当量/0.6g



岐阜県広報

## 岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください  
音声版には、CD（ディジー編集）での提供と音声用のテキストデータの配信もあります  
この情報は令和3年8月30日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506



### 情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中！  
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

アイコン説明



催し



募集



資格・研修



その他



### 岐阜・リトアニア交流事業「リトアニアNOW2021」開催

11月5日から約1カ月間開催する「リトアニアNOW2021」のオープニングイベントとして、リトアニア人ソプラノ歌手アナスタシーア・オーゼロヴァさんによるコンサートをぎふ清流文化プラザで行います。

- とき/11月5日(金) 18:00～※料金無料
- 定員/100人程度(先着順、要整理券)
- 申込方法/郵送、窓口※10月5日(火)より受付
- 申込先/問/県教育文化財団プラザ事業課 ☎058(233)8164



### 「秋のローズウィーク」を開催します

花フェスタ記念公園は、10月9日より「ぎふワールド・ローズガーデン」へと名称が新しくなります。リニューアルされたバラ園を、1年で最も美しい秋のバラとともにお楽しみください。

- とき/10月9日(土)～11月14日(日)
- 料金/大人1,050円、高校生以下無料
- 問/花フェスタ記念公園 ☎0574(63)7373

花フェスタ記念公園 検索



### 岐阜県立障がい者職業能力開発校 令和4年度入校生を募集します

- 募集科/基礎実務科、OAビジネス科、Webデザイン科(各科10人)
- 申込方法/居住地を管轄するハローワークで相談後、応募書類を提出
- 募集期間/10月6日(水)～11月10日(水)
- 問/岐阜県立障がい者職業能力開発校 ☎058(201)4511

岐阜県 障がい者職業能力開発校 検索



### 笠松けいば 10月開催日程のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止策をとってレースを開催しています。ご来場の際は最新の情報を笠松けいば公式サイトでご確認ください。

- 第3回/10月5日(火)～8日(金)
- 第4回/10月26日(火)～29日(金)
- 場外発売所/シアター恵那(恵那市)
- 問/岐阜県地方競馬組合 ☎058(387)9079

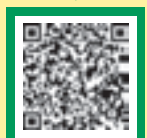
笠松けいば 検索

### 新型コロナウイルスから生命(いのち)を守ろう! 「感染予防ガイド」リーフレット

新型コロナウイルス感染症対策の参考にさせていただくため、基本的な感染対策をまとめたリーフレットを作成しました。ダウンロード等してご活用ください。



二次元コードからサイトにアクセスしてダウンロードしよう!



また、感染状況などの最新情報は、岐阜県公式ウェブサイトや公式Twitter (@gifuCovidnews) でご確認ください。

【お知らせ】  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

スマホやタブレットで  
広報紙が読める >>>



広報紙をPC・スマホで  
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト  
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ  
@マチイロ