



「鮭のトマト煮カレー風味」

作り方

- ① 鮭は塩・こしょうをする。玉ねぎは2cmの角切り、キャベツは大きめのザク切り、にんにくはみじん切り、Aは混ぜておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①のにんにく、玉ねぎを炒める。キャベツを加え、塩・こしょうをして軽く炒め、平らにする。
- ③ 鮭を並べ、Aを全体にかけて蓋をし、沸騰したら弱火で10分程度蒸し煮する。
- ④ 器に盛り、粉チーズ、パセリを振りかける。

ひとこと

ソースにプレーンヨーグルトを使うことで、たんぱく質に加え、カルシウムもたくさんとれます。みなさんも是非つくってみてください。

(1人分) エネルギー 237Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.8g カルシウム 186mg 塩分 1.3g

材料 2人分

鮭…………… 2切れ
 塩・こしょう…………… ひとつまみ
 玉ねぎ…………… 50g
 キャベツ…………… 180g
 にんにく…………… 1/4かけら
 プレーンヨーグルト… 150g
 ④ カットトマト缶…………… 80g
 カレー粉…………… 小さじ1
 オリーブオイル…………… 小さじ1強
 塩・こしょう…………… ひとつまみ
 粉チーズ…………… 小さじ1強
 パセリみじん切り…………… 少量

茂原市健康生活推進員会のみなさんが栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します



今夜のおかず



健康生活推進員
 齊藤 重美さん
 (二宮・豊田支部)

市保健センターからのお知らせ

各健診・教室の申し込み・問い合わせ・会場は、市保健センター ☎ (25) 1725へ。
 (予防接種の問い合わせは市健康管理課 ☎ (20) 1574です。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	6月26日㊦	9時30分～10時 13時30分～14時	平成25年12月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	6月17日㊦	13時～13時20分	平成24年12月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	6月19日㊦	9時～10時10分	平成23年12月生・ 平成24年1月生	
3歳児健康診査	6月18日㊦	13時～13時20分	平成22年12月生	
ママ・パパ教室	① 6月28日㊦ ② 7月2日㊦	9時45分～9時55分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物

夜間の急病は



●長生都市夜間急病診療所 20時～23時
 内科・小児科(初期医療) ☎(24)1010
 ●テレフォン案内
 (19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)
 (23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
 ☎(24)1011



●防災行政無線が フリーアクセス しみんは 119
 再確認できます 0120(438)119
 ●携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
 ……………
 火災のお問い合わせは
 広域消防本部テレホンサービス ☎(25)4411



テレフォンガイドもばら ☎(20)1616
 ご希望の情報サービスコードをダイヤルしてください。
 ※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
5月18日㊦	金坂医院 ☎22-4885	塩田記念病院 ☎35-0099
5月25日㊦	わだ内科クリニック ☎20-3150	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
 中央消防署指揮情報係 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

こども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

8000 ☎043(242)9939
 (プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
 相談日時 毎日 19時～22時