



今夜のおかず



健康生活推進員
駒谷由里子さん
(鶴枝支部)

茂原市健康生活推進委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



「五目つくねのあんかけ」

- 材料 2人分
- 鶏ひき肉.....100g
 - じゃがいも.....30g
 - たまねぎ.....20g
 - 乾燥芽ひじき.....2g
 - 干しいたけ.....1枚
 - にんじん.....10g
 - 砂糖.....小さじ2/3
 - みりん.....小さじ1
 - 酒.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 油(焼き用).....適宜
 - 添え野菜 おくら.....2本
 - おろししょうが.....小さじ1
 - 〈あん〉
 - だし汁.....100ml
 - しょうゆ.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2
 - 片栗粉.....小さじ1
 - 水.....小さじ1

作り方

- ①乾燥芽ひじき、干しいたけは水でもどす。しいたけ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむき柔らかくなるまで茹でてつぶす。
- ②鶏ひき肉に①、Aを加えて混ぜ、1cm厚さに成形する。
- ③フライパンに油をひき、②を焦げ色がつくまで両面を焼き、ふたをして蒸し焼きにする。真ん中を軽く押して透明な液がでたら焼き上がり。
- ④あん材料を火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤皿に③を盛り、④をかける。おろししょうがを盛り、茹でたおくらを添える。

ひとこと

野菜たっぷりでカロリーも少なく、カルシウム、鉄分が豊富にとれます。とろみをつけることで喉ごしが良く食べやすくなります。

(1人分) エネルギー 154Kcal たんぱく質12.6g 脂質 4.3g カルシウム 30mg 鉄分 1.5g 塩分 2.0g

保健センターからのお知らせ

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

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
1歳6か月児健康診査	5月19日☉	13時～13時20分	平成25年11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
3歳児健康診査	5月20日☉	13時～13時20分	平成23年11月生	
2歳児歯科健康診査	6月18日☉	9時～10時10分	平成24年12月生 平成25年1月生	
ママ・パパ教室	① 4月30日☉ ② 5月30日☉	9時20分～9時30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
B C G予防接種	① 5月12日☉ ② 6月9日☉	13時30分～14時20分	①平成26年11月生 ②平成26年12月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

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(初期診療) ☎(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
広域消防本部テレフォンサービス ☎(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〉
4月19日☉	鈴木医院 ☎22-2630	塩田記念病院 ☎35-0099
4月26日☉	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日☉	聖光会病院 ☎35-5151	穴倉病院 ☎24-2171

※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