



# 今夜のおかず



健康生活推進員  
鷓島 紀子さん  
(高師支部)

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



## 「鶏肉とおじゃがの醤油麴ミルク煮」

- 材料 2人分
- 鶏胸肉..... 1/2枚
  - 醤油麴..... 大さじ1弱
  - じゃが芋..... 1個
  - バター..... 小さじ1
  - 牛乳..... 70ml
  - みりん..... 小さじ2
  - 万能ねぎ..... 1本

### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切りビニール袋に入れ、醤油麴を加えてもみ込む。冷蔵庫で1時間位つけ、味をなじませる。じゃが芋は1個を8等分に切る。
- ②フライパンにバターを入れて火をつけ、バターが溶けたら鶏肉の皮面を下にして並べ、強火で色がつくまで焼く。裏返して空いているところにじゃが芋を並べ同様に焼く。
- ③牛乳とみりんを加え、アルミホイルで落し蓋をして、吹きこぼれない火力で、煮汁がほとんど無くなるまで煮含める。
- ④器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

### ひとこと

牛乳を使うことでカルシウムが強化され骨粗鬆症を予防し、減塩も期待できます。牛乳が苦手な方でも煮含めることで生臭さも無くなりオススメです。

(1人分) エネルギー 225Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.6g カルシウム 44mg 塩分 0.5g

## 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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
1歳6か月児健康診査	7月14日☉	13時～13時20分	平成26年 1月生	
3歳児健康診査	7月15日☉	13時～13時20分	平成24年 1月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル
2歳児歯科健康診査	8月20日☉	9時～10時10分	平成25年 2月生 平成25年 3月生	汚れてもよい服装でお越しください
ママ・パパ教室	① 6月27日⊕ 出産準備編 ② 7月30日☉ 産後・育児編	9時20分～9時30分	妊娠中の方 及びそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
B C G予防接種	① 7月 7日☉ ② 8月 4日☉	13時30分～14時20分	①平成27年 1月生 ②平成27年 2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〉
6月21日☉	鷓澤外科内科クリニック ☎34-2496	塩田記念病院 ☎35-0099
6月28日☉	大塚内科 ☎23-6121	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