



「鮭とほうれん草の和風グラタン」

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、500Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱が取れたら水気をよく切って手でつぶす。
- ② ほうれん草は軽く下茹でし、冷水で洗って水気をよく絞り、3~4cmの長さに切る。カリフラワーは小房にわけ、茹でておく。
- ③ 生鮭は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを両面にふりかける。
- ④ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ ボウルに生鮭と長ねぎを入れ、薄力粉を加えて全体に粉がつくように混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油とバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら⑤を入れ炒める。全体に粉っぽさがなくなったら、木綿豆腐と牛乳、みそを加え、とろみがつくまで焦げないようによく混ぜながら煮詰める。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に入れ、ほうれん草とカリフラワーをちらし、Aを上からかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

ひとこと

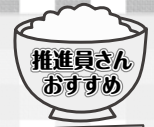
たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分が一度に摂れる低カロリーでバランスのよい料理です。

(1人分) エネルギー 270kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.1g カルシウム 256mg 鉄 1.7mg 塩分 0.9g

材料 2人分

生鮭	1切れ
塩・こしょう	少々
ほうれん草	2茎(60g)
カリフラワー	50g
長ねぎ	30g
木綿豆腐	1/3丁
薄力粉	大さじ1強
バター	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1
牛乳	120cc
みそ	小さじ2/3
ピザ用チーズ	20g
A パン粉	大さじ1
粉チーズ	小さじ2

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
中村 房子さん
(五郷支部)

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
6か月乳児相談	1月21日☎	9時30分~10時 13時30分~14時	平成27年 7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	1月19日☎	13時~13時20分	平成26年 7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	1月20日☎	13時~13時20分	平成24年 7月生	
2歳児歯科健康診査	2月18日☎	9時~10時10分	平成25年 8月生 9月生	
ママ・パパ教室	① 1月28日☎ 出産準備編 ② 2月27日☎ 産後・育児編	9時20分~9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	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 1月12日☎ ② 2月 9日☎	13時30分~14時20分	①平成27年 7月生 ②平成27年 8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)

●防災行政無線が フリーアクセス しみんは 1 1 9
再確認できます 0 1 2 0 (438) 1 1 9

●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。

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。

8 0 0 0

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日

19時~22時

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時~17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
12月20日☎	山之内病院 ☎25-1131	穴倉病院 ☎24-2171
12月23日☎	東部台医院 ☎22-2455	菅原病院 ☎25-1171
12月27日☎	吉田医院 ☎34-3045	公立長生病院 ☎34-2121
12月31日☎	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日☎	渡辺医院 ☎27-7733	山之内病院 ☎25-1131
1月2日☎	金坂医院 ☎22-4885	塩田記念病院 ☎35-0099
1月3日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	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。