



「簡単茶碗蒸し」

作り方

- ①にんじんは型抜きし、茹でる。三つ葉は2cmに切る。
- ②お吸い物はぬるま湯を入れてよく溶かし、具をすくっておく。
- ③卵を割ってよく混ぜ、②のお吸い物と合わせ、こす。
- ④容器に卵液、帆立缶と①、②ですくった具を入れる。
- ⑤底の平らな鍋にお湯をはり、器を入れて10分～15分火にかける。

ひとこと

お吸い物の素1袋で簡単に本格的な茶碗蒸しをお楽しみいただけます。具はお好みでえびやかまぼこに変えてもおいしいです。

(1人分) エネルギー 76kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.4g カルシウム 27mg 塩分 1.0g

材料 2人分

| | |
|----------|-------|
| 松茸味のお吸い物 | 1袋 |
| ぬるま湯 | 200cc |
| 卵 (Lサイズ) | 1個 |
| 帆立ほぐし身缶 | 1/2缶 |
| にんじん | 2cm |
| 三つ葉 | 3本 |

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
長谷川初子さん
(高師支部)

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 | 2月25日☎ | 9時30分～10時 13時30分～14時 | 平成27年 8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 | 2月16日☎ | 13時～13時20分 | 平成26年 8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 | 2月18日☎ | 9時～10時10分 | 平成25年 8月生 9月生 | |
| 3歳児健康診査 | 2月17日☎ | 13時～13時20分 | 平成24年 8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 2月 9日☎ ② 3月 8日☎ | 13時30分～14時20分 | ①平成27年 8月生 ②平成27年 9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》 |
|--------|----------------------|--------------------|
| 1月17日☎ | 宮本内科医院 ☎22-3770 | 菅原病院 ☎25-1171 |
| 1月24日☎ | ポプラクリニック ☎23-3111 | 公立長生病院 ☎34-2121 |
| 1月31日☎ | 大塚内科 ☎23-6121 | 君塚病院 ☎25-1811 |

※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

(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