



材料/2人分

- じゃがいも … 大1個 (140g程度)
- 牛乳…………… 160cc
- 塩 …………… 少々
- すし酢…………… 小さじ1弱
- きゅうり …………… 1/4本
- にんじん …………… 1/5本

【ミルクポテトサラダ】

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて2cm程度の角切りにし、表面をさっと洗う。きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにしてさっと茹でておく。
- ②鍋にじゃがいもと牛乳を入れて落とし蓋をし、中火でふつふつと煮立てながら約15分煮る。
- ③落とし蓋を取り、強火にして木べらで底を混ぜながら、ポテッとまで水分をとばし、最後に塩で味を調える。
- ④③が熱いうちにすし酢を加えて和える。
- ⑤きゅうり、にんじんを④に加え、混ぜ合わせてできあがり。

ひとこと

牛乳のコクとかくし味のすし酢で薄味でもおいしく食べられます。

(1人分) エネルギー161kcal たんぱく質5.4g 脂質4.0g カルシウム99mg 鉄0.3mg 塩分0.4g

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。

推進員さん

おすすめ

今夜の
おかず



健康生活推進員
大島 晶子さん
(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
ママ・パパ教室	7月30日⊕ 赤ちゃんが生まれるまで編 ----- 8月19日⊕ 歯っぴークッキング編	9時15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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円要
BCG 予防接種	①8月 9日⊕ ②9月13日⊕	13時30分～14時20分	①平成28年2月生 ②平成28年3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

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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》
7月17日Ⓜ	鈴木 医院 ☎22-2630	塩田 記念 病院 ☎35-0099
7月18日Ⓜ	宮山 医院 ☎22-4873	穴倉 病院 ☎24-2171
7月24日Ⓜ	東部 台 医院 ☎22-2455	公立長生 病院 ☎34-2121
7月31日Ⓜ	粒良 医院 ☎25-8580	三枝 医院 ☎25-2203

※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。

子ども急病電話相談

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)
相談日時 毎日 19時～翌6時