



材料/2人分

- 豚ばら肉..... 80g
- 白菜..... 150g
- えのきたけ..... 1/4袋
- 厚揚げ..... 1/2枚
- だし汁..... 150cc
- しょうゆ..... 大さじ1
- 本みりん..... 大さじ1
- 酒..... 小さじ1

「豚ばら肉と白菜の煮物」

作り方

- ① 豚ばら肉は3cm幅に切る。白菜は3cmのざく切り、えのきたけは石づきを切り落とし、厚揚げは半分に切り5mmの薄切りにする。
- ② 大きめの鍋に、Aを混ぜ合わせ、白菜の芯、葉、えのきたけ、厚揚げ、豚ばら肉の順に入れて蓋をし、中火で煮込む。
- ③ 途中豚肉をほぐし、肉に火が通ったら火を止め、器に盛る。

ひとこと

霜にあたった白菜は甘みが増し、おいしくなります。歯ごたえのあるえのきたけ、コクのある豚ばら肉の相性は抜群です。調味料の配分を覚えたらどんな材料にでも応用可能です。白菜をキャベツに変えてお子さん向けに、七味をかけて大人の味にいかがですか。
◆健康生活推進員さん募集中!! ※詳しくは、9ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー275kcal たんぱく質11.2g 脂質20.4g カルシウム129mg 鉄1.7mg 塩分1.4g (使用量で計算)

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
伊賀 多美子さん
(鶴枝支部)

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	①2月10日☎ 歯っぴークッキング編 ②3月4日☎ 赤ちゃんが生まれてから編	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、 エプロン、三角巾、手拭きタオル要
育児パパおとこ塾	3月17日☎ 沐浴・妊婦体験	9時15分～9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	①1月27日☎ ハイハイ編「みんなで話そう♪生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」 ②2月3日☎妊産婦交流編 「みんなで話そう♪妊娠、出産・子育てのあれこれ」	9時50分～10時	①平成28年3、4 月生のお子さん をもつ母親 ②妊娠中の方または 産後1年未満 のママ	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
BCG 予防接種	①2月7日☎ ②3月7日☎	13時30分～14時20分	①平成28年8月生 ②平成28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 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。

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15日☎	大木医院 ☎23-2546	三枝医院 ☎25-2203
1月22日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	公立長生病院 ☎34-2121
1月29日☎	茂原中央病院 ☎24-1191	菅原病院 ☎25-1171

※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。

8 0 0 0 ☎043(242) 9 9 3 9
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時 毎日 19時～翌6時