



「たらこ入りじゃがいも春巻き」

作り方

- ①じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。鍋に砂糖を入れ、じゃがいもが隠れる程度に水を加え、軟らかくなるまで煮る。(水分が残った場合は水分を捨て、粉ふきいも状にする。)
- ②たらこは皮を取り除き、グリーンピースはサッとゆでておく。
- ③①に②を入れ和えたのち、しょうゆと塩で味を調える。
- ④③が冷めたら4個に分け、春巻きの皮で包み、巻き終わりの端を水溶き小麦粉で止める。
- ⑤160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

冷めてもおいしいのでお弁当や子どものおやつにと幅広く利用できます。また、大人向けには、たらこの代わりに辛子明太子でもよいです。

(2人分) エネルギー294kcal たんぱく質9.3g 脂質11.9g カルシウム16mg 鉄0.9mg 塩分1.5g

材料/2人分

じゃがいも…………… 中1個(150g)
 グリンピース(冷凍)…………… 10g
 たらこ…………… 1本(1/2腹)
 砂糖…………… 小さじ4
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 水…………… 適宜
 春巻きの皮…………… 4枚
 揚げ油…………… 適宜
 水溶き小麦粉…………… 適宜

茂原市健康生活推進委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



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 | ① 4月15日㊥ 出産準備編 ② 5月20日㊥ 産後育児編 ③ 6月24日㊥ 沐浴・妊婦体験編 | 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) |
| ままのわ | ① 4月28日㊥ 子育て編 「みんなで話そう!」生後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈 ② 5月11日㊥ 子育て編 「みんなで話そう!」生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈 | 9時50分～10時 | ① 平成29年2・3月生のお子さん がいる母親 ② 平成28年7・8月生のお子さん がいる母親 | 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 | ① 5月9日㊤ ② 6月6日㊤ | 13時30分～14時20分 | ① 平成28年11月生 ② 平成28年12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〉 |
|--------|--------------------|----------------------|
| 4月16日㊥ | 山之内病院 ☎25-1131 | 穴倉病院 ☎24-2171 |
| 4月23日㊥ | 鈴木医院 ☎22-2630 | 公立長生病院 ☎34-2121 |
| 4月29日㊥ | 鶴澤医院 ☎34-2008 | 須田外科医院 ☎23-7748 |
| 4月30日㊥ | 上茂原診療所 ☎25-2510 | 鎗田整形外科医院 ☎24-8686 |

※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) (ダイヤル回線)
 相談日時 毎日 19時～翌6時