

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



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。



「れんこんハンバーグ」

材料/2人分

- れんこん…………… 40g
- 合挽き肉…………… 80g
- パルメザンチーズ…………… 大さじ1
- 油…………… 適量
- トマトケチャップ……………大さじ1/2
- 中濃ソース……………小さじ1
- 水……………30ml
- 片栗粉……………小さじ1/3
- リーフレタス…………… 1枚

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに合い挽き肉とパルメザンチーズ、②のれんこんを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。2等分にして、小判型に整える。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れて表面に焼き色がつくまで中火で焼く。①を加えて弱火にし、ふたをして5分蒸し煮にする。中まで火が通ったらふたをとり、火を強めてソースを煮詰めながらハンバーグにからめる。
- ⑤ お皿にリーフレタスを敷き、④を盛り付け残ったソースを上からかける。

ひとこと

ハンバーグの中にれんこんを入れることで、しゃきしゃきとした歯ごたえが楽しめます。また、叩いて細かくしてあるため野菜が苦手でも食べやすい一品になっています。ぜひ、旬のれんこんを使って試してみてください。

◆推進員さんのウォーキング教室 参加者募集中! ※詳しくは、本誌10ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー159kcal たんぱく質8.7g 脂質10.4g カルシウム48mg 鉄1.2mg 塩分0.6g

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	①10月28日㊥「出産準備編」 陣痛・お産の時の過ごし方、ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②11月25日㊥「産後育児編」 母乳育児のお話、おむつ交換体験、ママと赤ちゃんの栄養のお話 ほか	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)
育児パパおとこ塾	12月 9日㊥ 「こどもの救急講習会」 もしもの急病・その時の対処法	13時45分～14時	妊婦の夫、育児中の父親 (夫婦同伴大歓迎)	筆記用具、費用無料 定員25組(託児あり;定員15人) ※申込制(必ずご予約ください)
まものわ	①10月27日㊥ 「ねんね編」、「みんなで話そう」生 後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈]	9時50分～10時	①平成29年8・9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	①11月 7日㊥ ②12月 5日㊥	13時30分～14時20分	①平成29年5月生 ②平成29年6月生	記入した予診票、母子健康手帳 (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〉
10月15日㊥	東部台医院 ☎22-2455	穴倉病院 ☎24-2171
10月22日㊥	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121
10月29日㊥	聖光会病院 ☎35-5151	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)
相談日時 毎日
19時～翌6時