



「手羽元のコリアンチキン」

**作り方**

- ①AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
- ②手羽元はAでもみこみ、下味を付ける。
- ③②の手羽元の汁気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶし、中温の油で中まで火が通るようにつっくり揚げ、最後は高温にしてカラッと揚げる。
- ④揚げたての熱いうちにBの辛みだれを全体に絡め、白炒りごまをたっぷりと振る。

**ひとこと**

鶏の手羽元を使った、ちょっとおしゃれなチキン料理です。スピーディーでおもてなし料理としても使える一品です。【五郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 287kcal たんぱく質19.4g 脂質18.6g カルシウム26mg 鉄0.8mg 塩分1.5g

**材料/2人分**

鶏手羽元…………… 2本(200g)

<下味用>

A しょうゆ…………… 小さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
おろしにんにく…………… 1/2かけ

<辛みだれ>

B コチュジャン…………… 小さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 小さじ1  
酢…………… 小さじ1/2

白炒りごま…………… 適量  
小麦粉…………… 適宜  
油…………… 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。



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。

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	①11月17日㊥ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②12月15日㊥ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座 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)
ままのわ	12月6日㊦ はいはい編 「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	平成30年3月～4月生 のお子さんがある母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)

**夜間の急病は**

- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時  
(受付19時45分～22時45分)  
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内  
(19時～22時45分 長生郡市夜間急病診療所のご案内)  
(22時45分～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)  
☎(24)1011

**防災行政無線が再確認できます** フリーアクセス しみんは 119  
0120(438)119 (通話料無料)

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。

**救急安心電話相談 実施：千葉県**  
医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

**日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です**

	《内科系》	《外科系》
11月18日㊤	粒良医院 ☎25-8580	宍倉病院 ☎24-2171
11月23日㊦	聖光会病院 ☎35-5151	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
11月25日㊤	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121

**☎03(6735)8305**  
(ダイヤル回線)  
相談日時  
平日・土曜18時～23時  
日曜・祝日 9時～23時

**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

※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。消防本部☎24-0119、FAX25-8448へお問い合わせください。