



「マヨネーズ不要のポテトサラダ」

作り方

- ①じゃがいもは2cm角に切り水に浸しておく。にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。果物は薄切りにし、すし酢をからめておく。
- ②フライパンにじゃがいもとにんじんを入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をする。強めの中火で煮立てながら10分煮たら、落とし蓋をとって水分をとばす。
- ③②が熱いうちにすし酢をからめ、こしょうをふる。
- ④きゅうりをキッチンペーパーに包んで水分を絞り、すし酢で和えた果物と一緒に③に加える。

ひとこと

煮あがりは「ねっとりとした粉ふきいも」といった感じです。この粉ふきいもにチーズをかけてオーブン焼きにしたり、つぶしてコロケにしたり、応用もできます。【高師支部】

（栄養価／1人分）エネルギー 202kcal たんぱく質5.8g 脂質4.0g カルシウム130mg 鉄0.7mg 塩分0.8g

材料／2人分

じゃがいも…………… 中2個（250g）
 にんじん…………… 1/4本（60g）
 牛乳…………… 200ml
 すし酢…………… 大さじ1
 きゅうり…………… 1/2本（60g）

季節の果物
 （りんご、梨、甘夏等）…………… 30g
 すし酢…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々

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	1月30日☎ 出産準備編 陣痛お産の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 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）
ままのわ	1月24日☎ ミニセミナー 卒乳編 （ママケアアップセミナー） リフレッシュヨガ体験 卒乳・栄養・歯科のお話	9時20分～9時30分	産後6週から3歳ま でのお子さんと母親 ※定員15人 託児あり（定員10人）	母子健康手帳、筆記用具、 飲み物、タオル、動きやすい服装 ※申込制（必ずご予約ください）

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。

●**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**
 （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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月16日☎	鷗沢外科内科クリニック ☎34-2496	宍倉病院 ☎24-2171
12月23日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121
12月24日☎	鷗沢医院 ☎34-2008	塩田記念病院 ☎35-0099
12月30日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	宍倉病院 ☎24-2171
12月31日☎	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日☎	すだ内科医院 ☎24-7717	茂原中央病院 ☎24-1191
1月2日☎	むなかたクリニック ☎44-5155	菅原病院 ☎25-1171
1月3日☎	大木医院 ☎23-2546	君塚病院 ☎25-1811

※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、☎25-8448へお問い合わせください。

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。

#7009 (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

こども急病電話相談 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 (ダイヤル回線)
 相談日時
 毎日19時～翌6時