



「卵の花団子のスープ」

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、沸騰したらキャベツ、長ねぎを入れる。
- ③ボウルに卵の花、鶏ひき肉、片栗粉を入れ混ぜてこねる。
- ④③を団子状にして鍋に入れ、さらにしめじを加えて煮込む。
- ⑤Aを入れて味を調える。

ひとこと

卵の花はおからそのものことではなく、おからを炒って煮た物のことを指します。作るのに手間がかかる卵の花ですが、今回は惣菜を使うことで簡単に調理することができます。【五郷支部】
(栄養価/1人分) エネルギー 108kcal たんぱく質7.5g 脂質4.6g カルシウム38mg 鉄0.7mg 塩分1.0g
 推進員さんの健康づくり料理教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌9ページをご覧ください。

材料/2人分

卵の花(惣菜)	40g
鶏ひき肉	60g
片栗粉	小さじ2
にんじん	1/4本
キャベツ	2枚
しめじ	1/4パック
長ねぎ	1/4本
水	360ml
中華だし	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1/2

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

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	①1月18日㊤ 出産準備編 妊娠・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 ②2月22日㊤ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①1月30日㊤ ミニセミナー離乳食編 離乳食試食、手遊び歌、身体計測 ほか ②2月13日㊤ ミニセミナー卒乳編 卒乳・栄養・歯科のお話	9時50分 ～10時	①妊婦から離乳食開始前 のお子さんと母親 ②妊婦から3歳までのお 子さんがいる母親	

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
※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》
1月19日㊤	鶴澤医院 ☎34-2008	穴倉病院 ☎24-2171
1月26日㊤	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)

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
(プッシュ回線・携帯電話)

043(242)9939
(ダイヤル回線)
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、☎25-8448へお問い合わせください。