



「にらともやしのごまだれ和え」

作り方

- ①にらは5cmの長さに切る。
- ②湯を沸かしてもやしを入れる。茹で上がる少し前に①を加えて混ぜ、サッと茹でてざるに上げ、箸で広げて冷ます。
- ③Aをよく混ぜて②と和える。

ひとこと

さっぱりとした酢醤油ベースのごまだれです。炒りごまとごま油のコクがお酢の酸っぱさを和らげてくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー 34kcal たんぱく質2.3g 脂質1.6g カルシウム35mg 鉄0.5mg 塩分0.8g

材料/2人分	
にら	1/2束
もやし	1袋
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
A	
ごま油	小さじ1/2
炒り白ごま	小さじ1

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

お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725へ。

ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、妊産婦さんおよびご家族の方の健康と安全を最優先に考慮し、当面休止します。
ままのわ	最新情報については、市公式ウェブサイトをご確認ください。

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

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

	《内科系》	《外科系》
5月17日①	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
5月24日①	大木医院 ☎23-2546	公立長生病院 ☎34-2121
5月31日①	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171

※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。

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

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 (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～翌6時
日曜・祝日 9時～翌6時

子ども急病電話相談 実施：千葉県
お子さんの急な病気や心配なとき、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