



「肉じゃが」

作り方

- ①昆布とかつお節でだし汁をとる。
- ②じゃがいもと豚肉は一口大、にんじんは半月切り、たまねぎは薄切り、いんげんは下茹でして斜め薄切りにする。
- ③鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
5～6カ月ごろはここで取り分ける
- ④たまねぎを加え、軟らかくなるまで煮る。
7～8カ月ごろはここで取り分ける
- ⑤豚肉を加え、あくを取りながら軟らかくなるまで煮る。
9～11カ月ごろはここで取り分ける
- ⑥下茹でしたいんげんを加え、Aを1/3量加えて弱火で煮込む。
12～18カ月ごろはここで取り分ける
- ⑦残りのAを加え、煮汁がほとんど無くなったなら器に盛る。

ひとこと

食事の量・硬さ・大きさは、お子さんの月齢や状況に合わせてください。

(栄養価/1人分) エネルギー192kcal たんぱく質7.2g 脂質5.0g カルシウム18mg 鉄0.7mg 塩分0.9g

材料/大人2人分

じゃがいも 中2個
 にんじん 中1/3本
 たまねぎ 中1/2個
 いんげん 3本
 豚肉薄切り(赤身) 50g
 だし汁 300cc
 A { みりん 大さじ2/3
 砂糖 大さじ2/3
 しょうゆ 大さじ2/3

茂原市健康生活推進員会の皆さんが、大人の肉じゃがから取り分けて作る離乳食レシピを、特別編としてご紹介します。



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 問合せ 保健センター ☎(25)1725

ママ・パパ教室
ままのわ
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様の健康と安全を最優先に考慮し、「ママ・パパ教室」は9月末まで、「ままのわ・ままのわミニセミナー」は8月末まで中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願いします。

夜間の急病は
長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)
20時～23時(受付19時45分～22時45分)
☎(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。

防災行政無線が再確認できます
しみんは 119
☎0120(438)119(通話料無料)
.....
火災の問合せ
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
医療機関を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・休日 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

日曜・休日当番医	《内科系》	《外科系》
7月19日⑧	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月23日⑨	むなかたクリニック ☎(44)5155	三枝医院 ☎(25)2203
7月24日⑩	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月26日⑪	茂原中央病院 ☎(24)1191	公立長生病院 ☎(34)2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、FAX(25)8448へ問合せください。