

特別編



「ライオンさんカレー」

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマトは角切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③たまねぎを入れ、半透明になるまで炒める。
- ④にんじん、かぼちゃ、なすを加え軽く炒める。
- ⑤水を加え時々あくを取りながら中火で煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったからトマトとカレールウを加え、弱火でとろみが出るまで煮る。
- ⑦グリーンピースといんげんは一緒に茹でて粗熱を取り、いんげんは1本を3等分にします。
- ⑧皮なしウインナーは茹でておく。
- ⑨ゆで卵は縦半分に切る。
- ⑩ライオンさんの顔に盛り付ける。

ひとこと

夏野菜を使ったカレーです。ご家庭でいろいろな顔の「ライオンさん」を作って楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー567kcal たんぱく質18.6g 脂質22.0g カルシウム56mg 鉄1.9mg 塩分2.4g

材料/大人4人分

- 豚ひき肉 70g
 - サラダ油 適量
 - たまねぎ 大1個
 - にんじん 1/2本
 - かぼちゃ 120g
 - なす 1本
 - トマト 2/3個
 - 塩・こしょう 少々
 - 水 500ml
 - カレールウ 1/3箱
- 顔のパーツ部分
- ご飯 560g
 - グリーンピース(冷凍) 8個
 - ミートボール(市販) 4個
 - 皮なしウインナー(小) 4本
 - ゆで卵 4個

推進員さん
おすすめ

茂原市健康生活推進員会の皆さんが、夏に親子で作るカレーを特別編としてご紹介いたします。

今夜の
おかず



発行 茂原市役所 編集 秘書広報課 3階 〒299-8511 茂原市道表1番地 ☎0475(23)2111(代表) info@city.mobara.chiba.jp

保健センターからのお知らせ 申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物
ママ・パパ教室	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月末日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・ご協力をお願い致します。			
ままのわ	9月11日(金) はいはい編 「みんなで話そう♪生後9~11カ月の赤ちゃん和妈妈」 手遊びうた、離乳食のお話 ほか	9時50分~10時	令和元年10月~12月生のお子さんがいる母親	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・パスポート ※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 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

※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、☎(25)8448へ問合せください。