



たっぷりねぎ焼き

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、小麦粉、水、だしの素を入れて混ぜる。
 - ②長ねぎを7mm幅の輪切りにし、①と合わせる。
 - ③フライパンに油を薄く敷き、強めの弱火にし②を入れ、蓋をして3分程焼く。
 - ④焼き色が付いたらひっくり返して同じように焼き、最後に強火で表面がカリッとしたら完成。
- ※③の上にとろけるチーズを乗せ、蓋をして溶かし、裏返してチーズを焼くと香ばしくておいしいです。

ひとこと

だしの素が入っているのですソースなしでもおいしくいただけます。また、チーズ、サクラエビ、鰹節、青のり、マヨネーズなどお好みで加えても風味がさらに良くなるのでおすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー325kcal たんぱく質13.7g 脂質6.3g カルシウム83mg 鉄1.8mg 塩分1.4g

材料/大人2人分

- 長ねぎ 2本
- 小麦粉 1カップ
- 卵 2個
- だしの素 小さじ2
- 水 1/2カップ

茂原市健康生活推進委員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが
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 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	持ち物など
ママ・パパ教室	1月29日④ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、歯・栄養のお話 他 2月19日④ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“力”アップミニ講座 他	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19日⑧ ミニセミナー 離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」、離乳食のお話、計測 他 ②2月4日⑨ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測 他	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	母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

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。

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16日⑧	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
1月23日⑧	渡辺医院 ☎(27)7733	公立長生病院 ☎(34)2121
1月30日⑧	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。

今日の日曜開庁	1月23日⑧ 8時30分～17時15分
市民課 (2階)	☎(20)1502
市民税課 (2階)	☎(20)1577
収税課 (2階)	☎(20)1578
本納支所 (ほのおか館内)	☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日 19時まで
市民課 (2階)	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくは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。
☎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

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)

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。
☎043(242)9939 (ダイヤル回線)
相談日時 毎日19時～翌6時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)