



### サンラータン風スープ

#### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。えのきたけは、根元を落として半分に切り、ばらしておく。
- ② 鍋にAとトマト、えのきたけを加えて軽く煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を加えてさっと煮る。
- ④ 器にりんご酢を入れておき、熱々のスープを注ぐ。

#### ひとこと

夏においしくなるトマトを使った減塩スープです。器に酢を入れておき、スープを注ぐことでさっぱりおいしくいただけます。冷やしても温めてもおいしいです

(栄養価/1人分) エネルギー 97kcal たんぱく質 3.5g 脂質 4.3g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.7g

#### 材料/大人2人分

- トマト.....1/2個
- えのきたけ.....40g
- 減塩鶏がらスープの素.....小さじ1・1/2
- 水.....320ml
- 酒.....大さじ1
- 塩・こしょう.....各少々
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2/3
- 卵.....1/2個
- りんご酢.....小さじ2

茂原市健康生活推進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 | 9月30日④ 授乳・ミルク作り体験編<br>母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、調乳体験(ミルク作り)、ママ・パパの質問回答コーナー 他  | 9時～<br>9時15分  | 妊娠中の方<br>およびそのご家族  | 母子健康手帳、筆記用具<br>※必ずご予約ください |
| ままのわ    | ①9月22日⑤ ミニセミナー「災害編」<br>「赤ちゃんとお過ごし災害時のポイント」、<br>「子どもを守る防災対策」<br>②9月27日⑥ はいはい編<br>「みんなで話そう!」生後9～11か月の赤ちゃん和妈妈<br>栄養士が解決!離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 | 9時50分～<br>10時 | ①妊娠中の方およびそのご家族、おおむね3歳までのお子さんがいる家族<br>②令和4年10月～12月生のお子さんと母親 | 母子健康手帳、筆記用具<br>※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

☎(24) 1011

☎(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 9時～17時      |                   |
|----------|------------------|-------------------|
|          | 《内科系》            | 《外科系》             |
| 8月20日⑥   | 宍倉病院 ☎(24) 2171  | 宍倉病院 ☎(24) 2171   |
| 8月27日⑥   | 睦沢診療所 ☎(44) 2236 | 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、☎(25) 8448へお問い合わせください。

| 今月の日曜開庁      | 8月27日⑥ 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(6810) 1636 (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。

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