



### ☆モバリん☆ 天の川カレー

#### 作り方

- ①【カレー】 玉ねぎは粗みじん切り、じゃがいも、ピーマン、にんじんは小さめの角切りにする。
- ②しょうが、にんにくはみじん切りにする。鍋に油を引き、鶏肉と玉ねぎをしょうがとにんにくで炒める。
- ③カレー粉を加え炒め、バターを加える。
- ④じゃがいも、ピーマン、にんじんと水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤カレールウ、カレーフレーク、トマトケチャップで味を調える。
- ⑥【モバリんの頭】 フライパンで薄焼き玉子を作り、星型で抜く。
- ⑦【天の川】 Aのにんじん、チーズは大小星型の型抜きで抜いておき、にんじんはゆでておく。Aのほうれん草もゆでておく。
- ⑧【頬・口・目】 頬…Aの魚肉ソーセージは4枚輪切りにする。口…1枚は半分に切る。目…焼きのりは4個楕円に切っておく。
- ⑨【盛り付け】 皿に星型薄焼き玉子を敷き、ごはんと⑦⑧で顔を作る。カレーを盛り付け、星型にんじんとチーズで天の川を作る。

#### ひとこと

もばら冬の七夕まつりにちなんで、モバリんのかわいらしいカレーを作ってみました。思い思いの顔や、天の川を作って楽しんでください。  
(栄養価/1人分) エネルギー 506kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.5g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 1.7g

材料/大人2人分			
ごはん	300g	バター	小さじ1
鶏肉もも皮なし	60g	カレー粉	ひとつまみ
じゃがいも	60g	カレールウ	1かけ
玉ねぎ	60g	カレーフレーク	大さじ1
青ピーマン	20g	トマトケチャップ	大さじ2/3
赤ピーマン	10g	卵	2/3個
にんじん	40g	水	適宜
しょうが	1かけ	油	小さじ1
にんにく	1かけ		
にんじん (星型大・小)	30g		
プロセスチーズ (星型大・小)	1/2枚		
魚肉ソーセージ (頬・口)	5切れ		
焼きのり (目)	少々		
ほうれん草 (天の川)	少々		

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	2月10日㊤ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ「カ」アップミニ講座 他	9時～ 9時15分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください
ままのわ	①2月2日㊤ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決・手遊びわらべ歌 他 ②2月16日㊤ 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令和5年11月～令和6年 1月生のお子さんと母親 ②妊婦から3歳までのお 子さんがいる母親	①母子健康手帳、筆記用具 バスタオル、ママの飲み物 汗拭きタオル、 動きやすい服装 ②母子健康手帳、筆記用具 ※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。

今月の日曜開庁	1月28日㊤ 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8時  
日曜・休日 9時～翌8時

**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8時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
1月21日㊤	あまが台ファミリークリニック ☎(36)7011	穴倉病院 ☎(24)2171
1月28日㊤	安藤医院 ☎(33)2211	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へお問い合わせください。