



「豆乳仕立ての冬野菜スープ」

作り方

- ①長ねぎは1.5cm幅の斜め切り。白菜は短冊切り、人参は5mmのいちよう切り、かぶは根と葉に分けて良く洗い、根はくし型、葉は2cm幅に切る。
- ②鍋に油をひき、ベーコンを炒めて焼き色がついたらねぎを加え、透き通ってきたら白菜、人参を加えて軽く炒める。水、コンソメを加えて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったらかぶ、葉を入れて煮る。
- ④かぶが軟らかくなったら弱火にし、豆乳とみそを入れ黒こしょうで味を整える。沸騰させないように注意。

ひとこと

まだまだ寒さの厳しいこの時期、冬野菜たっぷりのスープで心も身体もほっこり。受験生の夜食にも是非どうぞ。

(1人分) エネルギー 93Kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.6g カルシウム 100mg 塩分 1.0g

材料 2人分

長ねぎ…………… 1/2本
白菜…………… 2枚くらい
人参…………… 15g
かぶ…………… 1個
かぶの葉…………… 1個分
ベーコン…………… 10g
炒め油…………… 小さじ1
水…………… 100ml
コンソメ…………… 1/2かけら
無調整豆乳…………… 200ml
白みそ…………… 小さじ2
粗引き黒こしょう…………… 適宜

茂原市健康生活推進員会のみな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



今夜のおかず



健康生活推進員
梶原つや子さん
(本納支部)

保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	3月12日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年9月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	3月10日☉	13時～13時20分	平成25年9月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
3歳児健康診査	3月11日☉	13時～13時20分	平成23年9月生	
B C G 予防接種	3月 2日☉	13時30分～14時20分	平成26年9月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

夜間の急病は



- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24)1011



- 防災行政無線が フリーアクセス しみんは 119
再確認できます 0120(438)119
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
火災のお問い合わせは
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411



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。
※茂原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〉
2月15日☉	茂原中央病院 ☎24-1191	三枝医院 ☎25-2203
2月22日☉	吉田医院 ☎34-3045	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

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。

#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～22時