



今夜のおかず



健康生活推進員
田辺美和子さん
(茂原支部)

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



【ミンチロースト】

材料 4人分	
鶏ひき肉	240g
パン粉	40g
玉ねぎ	40g
卵	1個
みりん	小さじ1
ミックスベジタブル	小さじ2
バター	80g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
【付け合わせ】	
人参	150g
バター	小さじ2
砂糖	小さじ2
ブロッコリー	小1株
塩	少々

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に別けて茹でる。人参は5mmの輪切りにして面取りし、片手鍋に人参・ひたひたの水・バター・砂糖を入れて煮て、柔らかくなったら強火にして水分を飛ばす。Bは合わせておく。
- ②ボールにAの材料を入れて良くこね、粘りが出たらミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルを20cm位に切り、サラダ油(分量外)を少量ぬり②を棒状に包む。
- ④蒸し器で約20分強火で蒸し、粗熱がとれたらアルミホイルを取る。
- ⑤フライパンにバターを熱し、④を入れて全体に焦げ目がつくまで焼き、Bを加えてからめる。切り分けてお皿に盛り、ブロッコリーと人参を付け合わせる。

ひとこと

蒸してからバターで焦げ目をつけることで、淡白な鶏ひき肉に風味とコクが加わります。手軽に出来るので、ぜひお子さんと一緒にクリスマスにつくってみてください。

(1人分) エネルギー 258Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.9g カルシウム 55mg 塩分 2.9g

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	1月22日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年7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	1月20日☎	13時～13時20分	平成25年7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
2歳児歯科健康診査	2月19日☎	9時～10時10分	平成24年8月生 平成24年9月生	
3歳児健康診査	1月21日☎	13時～13時20分	平成23年7月生	
ママ・パパ教室	① 2月10日☎ ② 2月21日☎	9時45分～9時55分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G予防接種	① 1月13日☎ ② 2月 9日☎	13時30分～14時20分	①平成26年7月生 ②平成26年8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)

●防災行政無線が フリーアクセス しみんは 1 1 9
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

☎(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。

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月21日☎	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
12月23日☎	山之内病院 ☎25-1131	安倉病院 ☎24-2171
12月28日☎	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
12月31日☎	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日☎	大木医院 ☎23-2546	菅原病院 ☎25-1171
1月2日☎	宮本内科医院 ☎22-3770	茂原中央病院 ☎24-1191
1月3日☎	粒良医院 ☎25-8580	君塚病院 ☎25-1811
1月4日☎	鈴木医院 ☎22-2630	安倉病院 ☎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。