



「大根ときのこの骨太カレー」

材料 2人分

ごはん	300g
大根	200g
玉ねぎ	120g
しめじ	30g
まいたけ	30g
豚薄切り肉	100g
しょうが	6g
バター	5g
カレールー	40g
スキムミルク	大さじ2
ぬるま湯	大さじ2
水	2カップ
コンソメ	2g

作り方

- ①大根はいちょう切り。玉ねぎは薄切り。しめじ・まいたけは石づきを切り、小房に分ける。豚肉は2cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら水を加え沸騰させる。アクを取り、コンソメを入れて中火で煮込む。
- ④大根が軟らかくなったら一度火を止め、カレールーを割り入れて溶かす。
- ⑤きのこを加えてひと煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えてさらに煮込む。

ひとこと

じゃがいもの代わりに大根を使い、食物繊維の豊富なしめじ、まいたけを加えたあっさりとした一品です。メタボ予防にもオススメです。

(1人分) エネルギー 553Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.7g カルシウム 127mg 塩分 2.3g

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
東條 俊彦さん
(五郷支部)

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	11月20日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年5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	11月18日☎	13時～13時20分	平成25年5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	12月11日☎	9時～10時10分	平成24年6月生 平成24年7月生	
3歳児健康診査	11月19日☎	13時～13時20分	平成23年5月生	
ママ・パパ教室	①11月15日☎ ②11月27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	①11月11日☎ ②12月 2日☎	13時30分～14時20分	①平成26年5月生 ②平成26年6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》
10月19日☎	東部台医院 ☎22-2455	菅原病院 ☎25-1171
10月26日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	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 ☎043(242)9939
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時 毎日 19時～22時