



「豆腐のヘルシーパスタ」

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで重石をし、水切りをする。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り。鷹の爪は種とヘタを取り除き、ザク切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で香りをだす。
- ④豆腐を手でほぐし入れ、強火で水分を飛ばすようにしっかりと炒める。
- ⑤水分が抜け、ポロポロになったら玉ねぎを加え、中火でよく炒める。
- ⑥ホールトマト缶、コンソメを砕き入れ、ケチャップ、オレガノを加え、ホールトマトを木ベラで潰しながら弱火で煮込む。
- ⑦スパゲティーを茹でる。別の鍋で水1ℓを沸騰させ、茹で塩を加えてスパゲティーを茹でる。
- ⑧⑥のソースが煮詰まったら、黒こしょう・塩で味を整える。茹であがったスパゲティーの水を切り、⑥に移し入れて全体を手早く混ぜ合わせる。器に盛り、バジルを振る。

ひとこと

水切りした豆腐をポロポロになるまで良く炒めることでひき肉のような食感になり、食欲の無くなった時期にぴったりです！ナスなどの夏野菜を加えるのもオススメです。

(1人分) エネルギー 374Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.5g カルシウム 176mg 塩分 1.4g

材料 2人分

スパゲティー(乾) …… 100g
 茹で塩 …… 小さじ1
 木綿豆腐 …… 240g
 玉ねぎ …… 100g
 にんにく …… 小1かけ
 鷹の爪 …… 1本
 オリーブオイル …… 小さじ2弱
 ホールトマト缶 …… 200g
 コンソメ …… 1個
 トマトケチャップ …… 30g
 オレガノ(乾) …… 少々
 黒こしょう・塩 …… 少々
 バジル(乾) …… 少々

茂原市健康生活推進委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
 永山 和江さん
 (東郷支部)

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	9月18日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年3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	9月16日☉	13時～13時20分	平成25年3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	10月16日☉	9時～10時10分	平成24年4月生 平成24年5月生	
3歳児健康診査	9月17日☉	13時～13時20分	平成23年3月生	
ママ・パパ教室	① 9月11日☉ ② 9月20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	9月 9日☉ 10月 7日☉	13時30分～14時20分	平成26年3月生 平成26年4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〉
8月17日☉	山之内病院 ☎25-1131	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
8月24日☉	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
8月31日☉	茂原中央病院 ☎24-1191	三枝医院 ☎25-2203

※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