



「カレーチャーハン」

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、肉の色が変わったらミックスベジタブルを加える。
- ③カレー粉、ウスターソース、塩こしょうで味を調える。
- ④ご飯を加え、よく混ぜながら炒めて器に盛る。
- ⑤目玉焼きを作り④の上のにのせる。

ひとこと

ミックスベジタブルを使い、簡単に調理することができます。お子さんやお孫さんと一緒に作ってみてください。

(1人分) エネルギー 485kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.1g カルシウム 48mg 鉄 2.1mg 塩分 0.5g

材料 2人分

ご飯	1合分
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	1/8個
ミックスベジタブル	45g
オリーブ油	大さじ1弱
カレー粉	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
卵	2個

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
高山 公江さん
(二宮・豊田支部)

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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
6カ月乳児相談	4月28日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年10月生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6カ月児健康診査	4月19日☉	13時～13時20分	平成26年10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	4月20日☉	13時～13時20分	平成24年10月生	
2歳児歯科健康診査	4月21日☉	9時～10時10分	平成25年10月生 11月生	
ママ・パパ教室	4月26日☉ 赤ちゃんが 生まれるまで編	9時15分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください

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》
3月20日☉	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	塩田記念病院 ☎35-0099
3月21日☉	宮山医院 ☎22-4873	穴倉病院 ☎24-2171
3月27日☉	鈴木医院 ☎22-2630	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