



「ツナと豆腐のナゲット」

作り方

- ①ツナフレーク缶を開け、ザルに入れ、油分を自然にきる。
- ②木綿豆腐はペーパータオルに包んでよく水気をきる。
- ③玉ねぎはみじん切り、れんごんは粗みじん切り、えのきたけは5mm長さに切る。
- ④ボウルに①、②、③とAを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をスプーンで好みの大きさにまとめ、170℃でこんがり揚げ。
- ⑥お好みでBやポン酢につけていただく。

ひとこと

豆腐やツナは良質のたんぱく質が豊富に含まれています。また、れんごんの食感が良く子どもから高齢者まで食べていただきたい一品です。

(1人分) エネルギー 423kcal たんぱく質 18.1g 脂質 28.8g カルシウム 126mg 鉄 2.3mg 塩分 0.8g

材料 2人分

ツナフレーク缶	1缶(70g)
木綿豆腐	150g
玉ねぎ	1/8個(25g)
れんごん	30g
えのきたけ	1/3袋(30g)
卵	1個
A パン粉	45g
マヨネーズ	大さじ2(24g)
カレー粉	小さじ1(2g)
揚げ油	適宜
B レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

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
山口みえ子さん
(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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	5月21日④ 歯っぴークッキング編 6月 9日⑤ 赤ちゃんが生まれてから編 受付時間=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 ※歯っぴークッキング編のみ別途500円要
育児パパおとこ塾	6月25日④ 沐浴・妊婦体験	9時15分～9時30分	妊婦の夫およびそのご家族 (定員15組)	筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
ママのわ会	①5月20日⑤ 産後編 「一緒に産褥体操♪ 産後のトラブルあれこれ」 ②6月 3日⑤ 子育て編 「みんなで話そう♪ 生後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈」 受付時間=9時50分～10時		①産後おおよそ1年未満のママ ②平成28年4・5月生のお子さんを持つ母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
BCG予防接種	①6月 7日⑥ ②7月12日⑥	13時30分～14時20分	①平成27年12月生 ②平成28年 1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》
5月15日⑥	清水三郎医院 ☎25-0776	三枝医院 ☎25-2203
5月22日⑥	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
5月29日⑤	金坂医院 ☎22-4885	央倉病院 ☎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。

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～翌6時