



「花しゅうまい」

作り方

- ① しゅうまいの皮は千切りにして、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ごま油で炒め、冷ましておく。
- ③ 生しいたげはみじん切りにする。
- ④ ボウルにひき肉と水気を絞った木綿豆腐、玉ねぎ、生しいたげ、Aを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④を6等分して丸め、表面に千切りにしたしゅうまいの皮をまぶして10分程度蒸す。
- ⑥ Bを小鍋に入れて火にかけ、分量外の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ チンゲン菜と春雨を茹でて、食べやすい大きさに切って付け合わせを作り、盛り付け、⑥のタレをかける。

ひとこと

しゅうまいの皮を千切りにすることで高齢者でも食べやすくなります。また、少し手間になる具を皮でつつむ作業が省略でき、見た目も華やかになります。

(1人分) エネルギー160kcal たんぱく質10.5g 脂質7.0g カルシウム54mg 鉄1.2mg 塩分1.6g(使用量で計算)

材料/2人分

- しゅうまいの皮 6枚
- 片栗粉 小さじ2
- 鶏ひき肉 40g
- 豚ひき肉 40g
- 木綿豆腐 20g
- 玉ねぎ 20g
- ごま油 (炒め油) 少々
- 生しいたげ 1枚
- 卵 (Lサイズ) 1/4個
- しょうが汁 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1・1/2
- 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1/4
- だし汁 大さじ1
- 練りからし 適宜
- ＜付け合せ＞
- チンゲン菜 1株
- 春雨 4g

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。

推進員さん

おすすめ

今夜のおかず



健康生活推進員
齋藤 悦子さん
(鶴枝支部)

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	7月30日④ 赤ちゃんが生まれるまで編 8月19日⑤ 歯っぴークッキング編	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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円要
ママのわ会	①6月23日⑥ 妊婦編 「妊娠中から知りたい! 母乳とミルク」など ②7月1日⑦ 産後編 「ママの美しさと健康の ため、赤ちゃんの笑顔 のために語ろう!」	9時50分～10時	①妊娠中の方 ②産後おおよそ 1年未満のママ	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	①7月12日⑧ ②8月9日⑧	13時30分～14時20分	①平成28年1月生 ②平成28年2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

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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》
6月19日⑨	山之内病院 ☎25-1131	君塚病院 ☎25-1811
6月26日⑩	すだ内科医院 ☎24-7717	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。

子ども急病電話相談

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