



### 「白身魚のピカタ」

#### 材料/2人分

- 生タラ…………… 2切れ(1切れ80g)
- こしょう…………… 少々
- 薄力粉…………… 小さじ1
- A 粉チーズ…………… 大さじ1(6g)
- 卵…………… 1個
- ドライパセリ…………… 少々
- オリーブオイル…………… 小さじ1強
- いんげん…………… 60g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- しめじ…………… 1/2パック
- 水…………… 100cc
- B ケチャップ…………… 大さじ1弱
- ウスターソース…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1/2
- バター…………… 8g

#### 作り方

- ①タラはキッチンペーパーで水気を取り、こしょうと薄力粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取る。いんげんは、茹でて食べやすい大きさにしておく。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、タラを②の卵液にくぐらせて並べて、焼いていく。
- ④焼き色がついたら裏返し両面を焼き、茹でたいんげんを添えてお皿に盛りつける。
- ⑤フライパンにバターを入れ熱し、玉ねぎとしめじを炒める。しんなりしたら合わせたBを加え、とろみが出るまで煮立て、④のタラにかける。

#### ひとこと

白身魚の代わりに鶏肉や豚肉を使ってもおいしいです。チーズが苦手な方でも卵液に粉チーズを混ぜることで味やにおいが気にならず召し上がっていただけます。

(1人分) エネルギー203kcal たんぱく質20.2g 脂質9.7g カルシウム125mg 鉄1.0mg 塩分0.9g

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



## 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20日⊕ 産後育児編	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)
	6月24日⊕ 沐浴・妊婦体験編			
ままのわ会	①5月25日⊗ 産後編 「一緒に産褥体操♪産後の トラブルあれこれ」	9時50分～10時	産後おおむね1年未満 のママとお子さん	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6日⊗ ②7月11日⊗	13時30分～14時20分	①平成28年12月生 ②平成29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》
5月21日⊕	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	宍倉病院 ☎24-2171
5月28日⊕	大木医院 ☎23-2546	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** ☎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～翌6時