



「鶏の照り焼き ごぼう添え」

作り方

- ① 鶏肉にしょうゆをふり10分程おく。ごぼうは皮をたわしでこすって洗い、斜め薄切りにして水でよく洗う。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉の皮目から中火で焼く。裏返してさらに焼き、両面に焼き色がついたら一度取り出す。
- ③ フライパンの余分な脂を捨て、ごぼうを入れ炒める。
- ④ ごぼうの風味が出てきたら鶏肉を③に戻して、鶏肉の上に直接砂糖をふり、その上からしょうゆをかける。水を加え蓋をして、弱火で7～8分蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉とごぼうに煮汁がからまったら火を止める。あら熱が取れたら切り分け、ごぼうとともに器に盛る。

ひとこと

しょうゆの風味がきいたご飯がすすむ1品です。これから気温が高くなり汗で塩分が出やすくなるとともに食欲も減退する季節です。夏バテ予防のためにも、バランスよくしっかり摂りましょう。

(1人分) エネルギー213kcal たんぱく質8.8g 脂質9.5g カルシウム11mg 鉄0.4mg 塩分0.9g

材料/2人分

- 鶏もも肉……………1枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- サラダ油……………小さじ1
- ごぼう……………1/3本
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 水……………大さじ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。

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	① 7月21日☎ 「出産準備編」 陣痛・お産の過ごし方 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ② 8月25日☎ 「産後育児編」 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ママと赤ちゃんの栄養のお話 ほか	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)
ままのわ	① 7月27日☎ 「はいはい編」 ② 8月10日☎ 「ねんね編」	9時50分～ 10時	① 8カ月～9カ月の赤ちゃん (平成28年9月～10月生) ② 1カ月～2カ月の赤ちゃん (平成29年6月～7月生)	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	① 8月 8日☎ ② 9月12日☎	13時30分～ 14時20分	① 平成29年2月生 ② 平成29年3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》
7月16日☎	ポプラクリニック ☎23-3111	君塚病院 ☎25-1811
7月17日☎	渡辺医院 ☎27-7733	穴倉病院 ☎24-2171
7月23日☎	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	公立長生病院 ☎34-2121
7月30日☎	大塚内科 ☎23-6121	穴倉病院 ☎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。

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)
相談日時 毎日
19時～翌6時