



「じゃがいも団子のお吸い物」

作り方

- ① 団子を作る。白玉粉と茹でてつぶしたじゃがいもに分量外の水少量を加えて混ぜ、耳たぶくらいのかたさにまとめる。小さめの一口大に丸め、真ん中をつぶし、熱湯でゆでて取り出す。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、小松菜はゆでて刻む。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、大根、にんじんを炒める。野菜がやわらかくなったらだし汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ Aの材料を混ぜ、丸めて一口大のつくねを作り、③の鍋に加え、アクを取って調味する。水溶きかたくり粉でとろみをつけ、①の団子を加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ゆでた小松菜をのせる。

ひとこと

じゃがいもと白玉粉でやわらかい団子を作ったお吸い物です。寒い季節に体の中から温まりましょう。【東郷支部】

(1人分) エネルギー200kcal たんぱく質8.6g 脂質6.3g カルシウム42mg 鉄1.1mg 塩分1.0g

材料/2人分

- 白玉粉..... 40g
- じゃがいも..... 40g
- A 鶏ひき肉..... 50g
- 卵..... 1/2個
- 塩..... 少々
- 大根..... 20g
- にんじん..... 20g
- 小松菜..... 30g
- サラダ油..... 小さじ1
- だし汁..... 300cc
- 塩..... 少々
- 薄口しょうゆ..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ1
- かたくり粉..... 小さじ1
- 水..... 小さじ1

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	2月28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)
ままのわ	①2月23日☎ ねんね編 「みんなで話そう」生後1～2カ月の赤ちゃんとママ ②3月9日☎ はいはい編 「みんなで話そう」生後9～10カ月の赤ちゃん和ママ	9時50分～10時	①平成29年12月・平成30年1月生のお子さんがいる母親 ②平成29年5・6月生のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわミニセミナー	3月1日☎ 卒乳したら次の未来へstep up!	9時50分～10時	妊婦から3歳児健診終了程度までの お子さんと母親	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	3月6日☎	13時30分～14時20分	平成29年9月生	記入した予診票、母子健康手帳 (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》
2月18日☎	山之内病院 ☎25-1131	宍倉病院 ☎24-2171
2月25日☎	大塚内科 ☎23-6121	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～翌6時