



「アジの蒲焼丼」

作り方

- ① アジを3枚におろし、小麦粉をつける。
- ② 油をひいたフライパンを温め、アジの両面を焼く。
- ③ 油をふき取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、からめる。
- ④ 丼にご飯を盛り、②の蒲焼を乗せ、③のタレをかける。白ごまを振り、千切りにした青じそ・白髪ねぎを乗せる。

ひとこと

手軽に手順よく作れ、おいしく食べられます。残った骨も低温でじっくり揚げれば骨せんべいとして食べられ、カルシウムもたくさん摂れます。【鶴枝支部】

(1人分) エネルギー529kcal たんぱく質22.0g 脂質11.1g カルシウム85mg 鉄1.1mg 塩分2.2g (使用量で計算)

材料/2人分

- ご飯……………150g
- アジ……………2尾
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
- 酒……………大さじ1・1/2
- みりん……………大さじ1・1/2
- 砂糖……………大さじ1
- 白ごま……………小さじ1/2
- 青じそ……………2枚
- 白髪ねぎ……………適宜

茂原市健康生活推進委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。

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	3月20日☽ 沐浴・妊婦体験編	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)

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



- 防災行政無線が再確認できます フリーアクセス しみんは 119
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。

救急安心電話相談 実施：千葉県

医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305
(ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・休日 9時～23時

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
3月18日☽	清水三郎医院 ☎25-0776	宍倉病院 ☎24-2171
3月21日☽	上茂原診療所 ☎25-2510	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
3月25日☽	大木医院 ☎23-2546	公立長生病院 ☎34-2121
4月1日☽	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎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。