



「こんにゃくのピリ辛炒め」

作り方

- ①こんにゃくは7~8mm厚さの小さめの三角形に切り、熱湯であく抜きする。
- ②エリンギは縦半分に切り、こんにゃくと同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、こんにゃくを時々混ぜながら焦げる手前までしっかり炒め、エリンギと赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ④Aを混ぜ合わせたものに加え、水気を飛ばしながら炒りつける。汁気がすっかりなくなったらごま油を垂らして炒り、香りづける。

ひとこと

こんにゃくを焦げる手前までしっかりと炒めることで臭みを防ぐことができます。簡単に作る事ができるのでおかずに困ったときにぜひお役立てください。【東郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 56kcal たんぱく質1.2g 脂質3.1g カルシウム23mg 鉄0.4mg 塩分0.8g

推進員さんのウォーキング教室参加者募集中！詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分

- こんにゃく..... 100g
- エリンギ..... 60g
- 赤唐辛子..... 適宜
- サラダ油..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1/2
- 酒..... 大さじ1
- みりん..... 小さじ1
- A しょうゆ..... 小さじ1
- 鶏がらスープの素... 小さじ1/3
- 塩..... 少々

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。



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	①9月29日㊥ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 ほか ②10月20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	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	10月11日㊦ はいはい編 「みんなで話そう♪ 生後9～10カ月の赤ちゃんとママ」	9時50分～10時	平成30年1月～2月生 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)

夜間の急病は

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
(受付19時45分～22時45分)
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～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 (通話料無料)

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。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
9月16日㊤	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
9月17日㊤	鶯澤医院 ☎34-2008	須田外科・歯科医院 ☎23-7748
9月23日㊤	上茂原診療所 ☎25-2510	公立長生病院 ☎34-2121
9月24日㊤	大木医院 ☎23-2546	塩田記念病院 ☎35-0099
9月30日㊤	山之内病院 ☎25-1131	きたじまクリニック ☎26-7050

#7009 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 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 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
毎日19時～翌6時

※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。