



「れんこん団子のお吸い物」

作り方

- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水にさらし、すりおろしてから軽く水気を搾る。
- ②にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③だし汁ににんじんを入れやわらかくなるまで煮たら、しめじを加え、Bで味を調える。
- ④Aを混ぜ、1人3個分になるように小さな団子に丸め、③に入れてとろ火で煮る。
- ⑤椀に④を盛り、ゆでたほうれん草を添える。

ひとこと

れんこん団子のもっちりした食感を楽しめる一品です。季節の野菜を組み合わせてもおいしくいただけますので、お好みの具材や薬味をアレンジしてみてください。【二宮・豊田支部】

（栄養価／1人分）エネルギー 98kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g カルシウム38mg 鉄1.0mg 塩分1.0g

材料／2人分

A

- れんこん…………… 1/2節 (100g)
- かたくり粉…………… 大さじ1・1/2
- 塩…………… 少々

にんじん…………… 20g

しめじ…………… 1/4パック

ほうれん草…………… 1/4袋

だし汁…………… 350cc

B

- 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/2
- 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	2月27日☉ 産後育児編 母乳育児のお話、 おむつ交換体験 ほか 3月15日☉ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 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	3月2日☉ 災害編 ママたちに知ってほしい 災害のお話、情報交換	13時45分～14時	妊婦さんから3歳まで のお子さんがいる母親 ※託児10人まで	

夜間の急病は

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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》
2月17日☉	東部台医院 ☎22-2455	穴倉病院 ☎24-2171
2月24日☉	粒良医院 ☎25-8580	公立長生病院 ☎34-2121

#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。消防本部☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。