



「鮭のトマト南蛮漬け」

作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②長ねぎは3cm長さ、しし唐辛子はヘタを少し切る。しいたけは石づきを切り、縦半分に切る。
- ③フライパンで油を熱し、①の鮭を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤パットにAを混ぜ、③と④を入れ、10分程度漬ける。

ひとこと

素材のうま味がぎゅっと濃縮され、そのまま飲んでもおいしいトマトジュースですが、今回はちょっと手を加えてできる簡単レシピにアレンジしました。時間をかけずに作れるので、ぜひ試してみてください。【鶴枝支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 222kcal たんぱく質20.4g 脂質8.4g カルシウム47mg 鉄1.0mg 塩分1.0g

材料/2人分

- 生鮭(切り身80g)..... 2切れ
- 塩・こしょう..... 少々
- 小麦粉..... 適宜
- 長ねぎ..... 1/3本
- しし唐辛子..... 4本
- しいたけ..... 4枚
- ごま油..... 大さじ1
- トマトジュース(食塩無添加)..... 130ml
- 赤唐辛子(輪切り)..... 適宜
- しょうが(千切り)..... 1/2かけ
- しょうゆ..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 酢..... 小さじ2

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	5月31日(金) 産後育児編 母乳育児のお話、 おむつ交換体験 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	6月6日(木) はいはい編 「みんなで話そう」生後9～ 11カ月の赤ちゃんとママ」	9時50分～10時	平成30年7～9月生まれ のお子さんがいる母親	

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



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》
5月19日(日)	中央倉病院 ☎24-2171	中央倉病院 ☎24-2171
5月26日(日)	すだ内科医院 ☎24-7717	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。消防本部☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。



●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

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。

☎03(6735)8305

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

(ダイヤル回線)

相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 9時～23時

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。

☎043(242)9939

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

(ダイヤル回線)

相談日時
毎日19時～翌6時