



### 「厚揚げと豚肉のみそ炒め」

#### 作り方

- ①干しいたけはかぶるくらいの水で戻し、石づきを除いて食べやすい大きさに切る。戻し汁はAで使う。
- ②厚揚げは熱湯を掛けて余分な油を除き、食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉は一口大に切る。たけのこ、にんじんは1cm幅の短冊切りに、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ピーマンは種を除いて乱切りにする。
- ④フライパンに油を熱して中火でしょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。豚肉、たけのこ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、干しいたけを順に炒め、豚肉の色が変わったら②とAを加えてひと混ぜし、蓋をして中火で5～6分煮る。最後に蓋を外して火をやや強め、味をからめる。
- ⑤器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

#### ひとこと

厚揚げと野菜をみそで味付けした、ご飯が進むおかずです。シャキッと野菜の歯ごたえが残るように、火に掛ける時間は短めに。【鶴枝支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 220kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.3g カルシウム 149mg 鉄 2.2mg 塩分 1.6g (使用量で計算)

材料/2人分	
厚揚げ	100g
豚薄切り肉	60g
干しいたけ	2個
ゆでたけのこ	60g
にんじん	40g
長ねぎ	1/3本
ピーマン	2個
しょうが・にんにく	各1かけ
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
しいたけの戻し汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
七味唐辛子	好みで

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	①12月20日(金) 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“力”アップミニ講座 ほか ②1月18日(土) 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、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 ※必ずご予約ください
ままのわ	1月30日(日) ミニセミナー 離乳食編 離乳食の始め方、手遊び歌、身体計測	9時50分 ～10時	妊婦から離乳食開始前のお子さんと母親 ※定員15組	

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。  
※市公式ウェブサイトから確認できます

●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

	日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です	
	《内科系》	《外科系》
12月15日(日)	吉田医院 ☎34-3045	宍倉病院 ☎24-2171
12月22日(日)	ポプラクリニック ☎23-3111	公立長生病院 ☎34-2121
12月29日(日)	大木医院 ☎23-2546	宍倉病院 ☎24-2171
12月31日(火)	山之内病院 ☎25-1131	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日(水)	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	塩田記念病院 ☎35-0099
1月2日(木)	鈴木医院 ☎22-2630	菅原病院 ☎25-1171
1月3日(金)	君塚病院 ☎25-1811	須田外科・歯科医院 ☎23-7748
1月5日(日)	清水三郎医院 ☎25-0776	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。消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へお問い合わせください。

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・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  
(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