



「サバのラビゴットソース」

材料 / 2人分	
サバ	半身
塩・こしょう	少々
酒	少々
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/8個
パセリ	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
A 塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①半身のサバを2等分に切り、酒、塩・こしょうを振り10分置く。
- ②トマト、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、②を加える。
- ④サバの水気を拭き、小麦粉を付ける。
- ⑤フライパンを温め、サラダ油を入れ、④のサバの両面を中火で焼く。
- ⑥皿に取り、③のソースをかける。

ひとこと

フランス発祥のラビゴットソースは、特に魚料理と相性が良い酸味が爽やかなソースです。食感が楽しくて彩りが良いので、料理に色味をたしたいときはうってつけです。

(栄養価 / 1人分) エネルギー 257kcal たんぱく質23.7g 脂質14.2g カルシウム23mg 鉄1.8mg 塩分0.9g

茂原市健康生活推進員会のみなさんが
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。

ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4月は開催しません。最新の情報は、市公式ウェブサイトまたは広報もばら5月15日号をご覧ください。
ままのわ	

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
※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》
4月19日(日)	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
4月26日(日)	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日(水)	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171

#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～翌6時 日曜・祝日 9時～翌6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

※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、FAX25-8448へお問い合わせください。