



「サバのラビゴットソース」

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

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

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。

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
※市公式ウェブサイトから確認できます

	《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

※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。

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。

#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