



### 「豆腐ハンバーグ・きのこソース」

#### 作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②しめじ、えのきはほぐし、生しいたけとにんじんは千切りにする。だし汁ににんじんを入れ、煮立てきたらしめじ、えのき、生しいたけを加え、Bで味を調える。にんじんが柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみを付け、刻んだ万能ねぎを散らす。
- ③鶏ひき肉と卵をAに合わせて粘りが出るまで混ぜ、豆腐をくずし入れ、長ねぎも加えてさらによくこね混ぜる。
- ④③を4等分して小判形にまとめ、油少々を熱したフライパンで両面を焼いて火を通し、②のソースをかけ、サニーレタスを添える。

#### ひとこと

豆腐と鶏ひき肉を使用しているのもヘルシーです。きのこソースで秋を感じられる一品になっています。豆腐の水切りは2重にしたキッチンペーパーで豆腐をくるんで電子レンジ(500W)で3~4分くらい加熱すると簡単にできます。

(栄養価/1人分) エネルギー198kcal たんぱく質17.5g 脂質10.9g カルシウム88mg 鉄1.8mg 塩分2.2g

#### 材料/大人2人分

- 木綿豆腐..... 1/2丁
- 長ねぎ..... 1/6本
- 鶏ひき肉..... 100g
- 卵..... 1/2個
- A [しょうが汁..... 小さじ1/2
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- しめじ..... 1/4パック
- えのき..... 1/4パック
- 生しいたけ..... 1個
- にんじん..... 小1/6本
- だし汁..... 100cc
- B [みりん..... 小さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1
- 水溶き片栗粉..... 少々
- 万能ねぎ..... 1本
- サニーレタス..... 適宜

推進員さん  
おすすめ

茂原市健康生活推進員会の皆さんが  
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 申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

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	10月6日◎ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、 パパが行う陣痛時のマッサージ体験、 歯、栄養のお話 ほか	9時15分～ 9時30分	妊婦とその家族	母子健康手帳、筆記用具、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	11月27日◎ ねんね編 予防接種のお話、 ママヨガwithベビー、 手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	令和2年8月～10月生の お子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 ママの飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

#### 夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)  
20時～23時(受付19時45分～22時45分)

☎(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。

防災行政無線が再確認できます

☎0120(438)119(通話料無料)



火災の問合せ  
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

医療機関を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・休日 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

### 日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
9月20日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月21日◎	聖光会病院 ☎(35)5151	清水三郎医院 ☎(25)0776
9月22日◎	宮本内科医院 ☎(22)3770	菅原病院 ☎(25)1171
9月27日◎	鈴木医院 ☎(22)2630	公立長生病院 ☎(34)2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。  
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へ問合せください。