



### 「鶏肉の中華トマトソース煮」

#### 作り方

- ①Aに鶏肉を20分漬ける。
- ②長ねぎは、斜め切りにする。かいわれ大根は、根を切り落とし半分に切りよく洗う。
- ③鍋に鶏もも肉、つぶしたホールトマト缶、長ねぎ、顆粒中華だしを入れ火がとおるまで煮る。
- ④オイスターソースとしょうゆを絡めてさっと混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、かいわれ大根を散らし、タバスコを振る。

#### ひとこと

トマトの酸味に、タバスコがピリツときいています。材料を煮込み調理する手順なので、簡単に作ることができる献立です。

(栄養価/1人分) エネルギー195kcal たんぱく質24.6g 脂質5.0g カルシウム47mg 鉄2.9mg 塩分0.8g

#### 材料/2人分

- 鶏もも皮なし(一口大)..... 200g  
 A [ 酒..... 小さじ1  
 しょうが(おろし)..... ひとかけ分  
 長ねぎ..... 1本  
 ホールトマト缶..... 1/3缶(150g)  
 かいわれ大根..... 1/3パック(6g)  
 顆粒中華だし..... 1g  
 オイスターソース..... 小さじ1  
 しょうゆ..... 小さじ2/3  
 タバスコ..... 少々

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	12月3日(日) 授乳・抱っこ・ベビーマッサージ編 母乳育児、調乳体験(ミルク作り)、赤ちゃんの抱っこ体験 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、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	①11月27日(金) ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 ほか ②12月4日(金) はいはい編 栄養士が解決! 離乳食のギモン、 手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	①令和2年8月～10月生 のお子さんがいる母親 ②令和2年1月～3月生 のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、①はママの飲み物、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** ☎03(6735)8305  
 (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～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** ☎043(242)9939  
 (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

**日曜・休日当番医** ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
11月15日(日)	大木医院 ☎(23)2546	宍倉病院 ☎(24)2171
11月22日(日)	すだ内科医院 ☎(24)7717	公立長生病院 ☎(34)2121
11月23日(日)	むなかたクリニック ☎(44)5155	塩田記念病院 ☎(35)0099
11月29日(日)	上茂原診療所 ☎(25)2510	宍倉病院 ☎(24)2171

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