



## 「鶏むね肉の香味ねぎソース」

### 作り方

- ①鶏むね肉は1cmの厚さにそぎ切りにし、Aの調味料を入れもみ込み、片栗粉を付ける。
- ②長ねぎの白い部分を粗みじんにし、Bの調味料と合わせねぎソースを作る。
- ③長ねぎの緑の部分は小口切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、①の鶏むね肉を皮目から焼く。こんがり焼いたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤④に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパー等で取り除き、②のねぎソースを入れて強火で煮からめる。
- ⑥鶏むね肉を皿に盛り付け、③を上に乗せる。

### ひとこと

高たんぱく質で、低カロリーな鶏むね肉を使った料理です。皮を剥ぐとよりヘルシーになります。茂原市で生産が盛んな長ねぎと共に食べてください。

(栄養価/1人分) エネルギー267kcal たんぱく質16.7g 脂質18.0g カルシウム17mg 鉄0.6mg 塩分1.2g

### 材料/2人分

|            |             |
|------------|-------------|
| 鶏むね肉       | 1/2枚 (160g) |
| 酒          | 小さじ1        |
| A しょうゆ     | 小さじ1        |
| おろし生姜      | 小さじ1        |
| 片栗粉        | 小さじ1        |
| 長ねぎ (白い部分) | 1/4本        |
| (緑の部分)     | 1/4本        |
| B 砂糖       | 大さじ1/2      |
| しょうゆ       | 大さじ1/2      |
| 酢          | 大さじ1        |
| ごま油        | 小さじ1        |
| 鷹の爪輪切り     | 1/2本分       |
| 油          | 小さじ1        |

茂原市健康生活推進委員会は  
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが

栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。

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

申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

| 名称      | 日時・内容                                                                                      | 主な対象者                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ママ・パパ教室 | 健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。                                                 | 妊娠中の方およびそのご家族                                      |
| ままのわ    | 同じ月齢のお子さんがあるママ同士で気軽に集まり、日頃の子育ての悩みを共有する場です。<br>また、赤ちゃんとの過ごし方について、助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。 | 妊娠中の方、子育て中のママ、0～3歳までのお子さん・ご家族<br>(内容によって対象者が異なります) |

※詳しくは、広報もばら毎月15日号や4月以降に市公式ウェブサイトでお知らせします。

### 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

### こども急病電話相談

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》               |
|--------|------------------------|---------------------|
| 3月20日⊕ | むなかたクリニック<br>☎(44)5155 | 菅原病院<br>☎(25)1171   |
| 3月21日ⓐ | 上茂原診療所<br>☎(25)2510    | 穴倉病院<br>☎(24)2171   |
| 3月28日ⓐ | すだ内科医院<br>☎(24)7717    | 公立長生病院<br>☎(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、FAX(25)8448へ問合せください。

