



鶏もも肉と新じゃがいものみそ炒め

作り方

- ①じゃがいもは皮ごと洗い、1個ずつラップで包む。電子レンジ(600W)で3分、返して4分加熱する。粗熱が取れたら一口大に切る。
- ②さやえんどうは、すじを取って塩ゆでにしておく。
- ③フライパンにサラダ油小さじ4を入れ中火で熱し、①を入れる。4～5分転がしてこんがり焼き、一度取り出す。
- ④鶏肉は観音開きで厚さを均一にし、すじと脂身を取り除く。一口大に切り、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ⑤③のフライパンを拭いて、サラダ油小さじ2を入れる。④の鶏肉を入れ、中火で6分ほど両面を焼く。③を戻し、合わせておいたAを入れ、汁気が飛ぶまで煮絡める。
- ⑥器に盛り付け、さやえんどうを散らす。

ひとこと

新じゃがいものおいしい季節です。ほくほくのじゃがいもと香ばしいみそが相性抜群です。じゃがいもだけでなく、たけのこを入れても食感が変わり、オススメです。

(栄養価/1人分) エネルギー384kcal たんぱく質16.4g 脂質20.9g カルシウム19mg 鉄1.4mg 塩分1.1g

材料/2人分

- 鶏もも肉 160g(1口大)
- サラダ油 小さじ2
- じゃがいも 中2個
- サラダ油 小さじ4
- さやえんどう 6枚
- 片栗粉 小さじ2強
- みそ 大さじ1弱
- A 酒 大さじ2/3
- 水 20ml
- 塩(さやえんどう茹で用) 少々

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	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①5月25日◎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“カ”アップミニ講座 他 ②6月11日◎ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び体験編 母乳育児のお話、 調乳(ミルク作り)・抱っこ・ふれあい遊び体験 他	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、 ②は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	①6月9日◎ はいはい編 「みんなで話そう」生後9～11か月の赤ちゃん和妈妈 栄養士が解決! 離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 ②7月21日◎ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測 他	9時50分～ 10時	①令和2年7月～9月生 のお子さんがある母親 ②妊婦から3歳までのお 子さんがある母親	母子健康手帳、筆記用具 ※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。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
5月16日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
5月23日◎	渡辺医院 ☎(27)7733	公立長生病院 ☎(34)2121
5月30日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171

#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

※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。