



なすとパプリカの肉みそ炒め

作り方

- ①なすは縦に4等分、長さは半分に切り、水に浸す。パプリカとピーマンは縦に1cm幅に切る。豚肉は4〜5cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切ったなすをしんなりするまで炒める。パプリカ、ピーマンを加え全体に油が回る程度に炒め、取り出す。
- ③フライパンをきれいにし、中火で豚肉を炒める。肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、②を戻し、Aを入れ全体に絡める。

ひとこと

夏の定番メニューです。ピーマンだけでなくパプリカを加えることで、苦みが和らぎ、彩りも良いので、子どもたちにも食べやすいメニューです。夏休みのおうちごはんにお子さんやお孫さんと作ってみませんか？

(栄養価/1人分) エネルギー240kcal たんぱく質14.7g 脂質13.3g カルシウム26mg 鉄1.2mg 塩分1.6g

材料/2人分

- なす 2本(120g)
- パプリカ赤 1/4個
- パプリカ黄 1/4個
- ピーマン 小1個
- 豚もも肉薄切り 120g
- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- A みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ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	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①8月21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 ②9月11日㊥ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び編 母乳育児のお話、調乳体験(ミルク作り)、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	①7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 ②8月24日㊤ 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 他	9時50分～ 10時	①妊婦から3歳までのお 子さんがいる母親 ②令和3年5月～7月生ま れのお子さんがある母親	母子健康手帳、筆記用具 ②はバスタオル、飲み物、 汗拭きタオル、動きや すい服装も持参 ※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

しみんは 119
☎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

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 ☎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》
7月18日㊤	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月22日㊤	金坂医院 ☎(22)4885	きたじまクリニック ☎(26)7050
7月23日㊤	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月25日㊤	大木医院 ☎(23)2546	公立長生病院 ☎(34)2121
8月1日㊤	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。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448 へ問合せください。