



### パンカップキッシュ

#### 作り方

- ①生鮭は皮を取り、2cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、①を加えて炒める。火が通ってきたら解凍したミックスベジタブルを加えて炒め合わせ、火から下ろして粗熱を取っておく。
- ③ボウルに卵と牛乳を混ぜ、②と粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④パンは切り込みを入れ麺棒などで薄く伸ばして、耐熱カップに敷き、③を入れる。
- ⑤アルミホイルをかけて、オーブントースターで10分～15分焼く。

#### ひとこと

薄く伸ばしたパンを生地にした、子どもでも簡単に作ることができるミニキッシュです。具材はひき肉とほうれん草、ツナとコーンなどアレンジしてお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー237kcal たんぱく質17.4g 脂質9.0g カルシウム80mg 鉄0.9mg 塩分0.8g

#### 材料/2人分

- サンドイッチ用パン……………4枚
- 生鮭……………1切れ
- ミックスベジタブル……………30g
- 卵……………1個
- 牛乳……………40cc
- 粉チーズ……………小さじ2
- バター……………4g

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	①9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 ②10月26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 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 ①は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	①8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 ②8月31日㊥ ミニセミナー 離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」、離乳食のお話、計測 他 ③9月17日㊥ 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 他	9時50分～ 10時	①令和3年5月～7月生まれのお子さんがいる母親 ②妊婦から離乳食開始前のお子さんとも母親 ③令和2年10月～12月生まれのお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ①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

**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

**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。

**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

**日曜・休日当番医** ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
8月1日㊥	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171
8月8日㊥	山之内病院 ☎(25)1131	鎗田整形外科医院 ☎(24)8686
8月9日㊥	すだ内科医院 ☎(24)7717	菅原病院 ☎(25)1171
8月15日㊥	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171

**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

※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。