



アジのカレーソテー

作り方

- ①アジの身に塩、胡椒を振り、薄力粉とカレー粉を均一に混ぜたものをまんべんなく薄く付ける。(ポリ袋に入れてまぶすと均一に粉が付く)
- ②フライパンに、バター、少量のオリーブオイルを加え、弱火～中火にかけ、アジを皮目から焼く。
- ③皮目に焼き色が付き、身の下の部分が白くなるまで火を入れたら、裏返してさらに3～5分程焼く。

ひとこと

旬のアジを使用したレシピです。イワシやサバなどさまざまな魚でも合います。カレー味なのでお子さんでも召し上がれます。カレーの辛味が気になる場合は、マヨネーズでマイルドにしても良いです。盛り付けにトマトやレタス等の野菜を添えると色味もきれいになります。

(栄養価/1人分) エネルギー187kcal たんぱく質19.1g 脂質8.1g 炭水化物8.3g 食塩相当量0.6g

材料/大人2人分

- アジ(3枚おろし).....2尾分
- 塩.....少々
- 胡椒.....少々
- 薄力粉.....大さじ1強
- カレー粉.....小さじ1強
- バター.....4g
- オリーブオイル.....適量
- トマト.....1/2個
- レタス.....4枚
- (お好みでマヨネーズ.....適宜)

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24日◎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“力”アップミニ講座 他 ②6月10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
まものわ	①6月1日◎ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か月の赤ちゃんとママ」、栄養士が解決!離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 ②6月24日◎ オンラインセミナー離乳食初期～スタート編～「離乳食スタート時の悩み解決」	①9時50分～ 10時 ②開催時間 14時～14時30分	①令和3年7～9月生のお子さんと母親 ②妊婦、離乳食開始時のお子さんがいる母親	①は母子健康手帳、筆記用具 ※②は市公式ウェブサイトからお申し込みください ※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。

今日の日曜開庁	5月22日◎ 8時30分～17時15分
市民課(2階)	☎(20)1502
市民税課(2階)	☎(20)1577
収税課(2階)	☎(20)1578
本納支所(ほのおか館内)	☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日 19時まで
市民課(2階)	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

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。
☎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。
☎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》
5月15日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
5月22日◎	ポプラクリニック ☎(23)3111	公立長生病院 ☎(34)2121
5月29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へお問い合わせください。