



### チキンソテーの秋ソースがけ

#### 作り方

##### 【チキンソテー】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうを両面に振る。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、にんにくに火が通ったら取り出し、鶏もも肉を並べて焼く。

##### 【秋ソース】

- ①Aの材料をそれぞれ1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②油を熱したフライパンで、れんこん、にんじんを炒める。軽く火が通ったら、なす、パプリカ、玉ねぎを加え、さらに炒める。最後にミディトマト、ミニトマトを加え、蓋をする。
- ③全体に火が通ったら、塩で味を調える。
- ④皿にチキンソテーを盛り付け、秋ソースをかけたらできあがり。

#### ひとこと

やわらかい鶏もも肉のソテーに鮮やかな野菜ソースがかかった一品です。オリーブ油と塩のシンプルな味付けで、野菜の味を引き立てます。

(栄養価/1人分) エネルギー 220kcal たんぱく質17.2g 脂質10.3g 炭水化物15.2g 食塩相当量0.8g

#### 材料/大人2人分

- 鶏もも肉.....160g
- にんにく.....少々
- オリーブ油.....小さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- 【秋ソース】
- れんこん.....20g
- にんじん.....1/3本
- なす.....1/3本
- パプリカ(赤・黄).....各1/3個
- 玉ねぎ.....1/3個
- ミディトマト.....1個
- ミニトマト.....4個
- オリーブ油.....小さじ2
- 塩.....少々

茂原市健康生活推進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	11月22日④ 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	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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①11月14日⑧ ミニセミナーこどもの救急講習会 「もしもの急病・その時の対応」と「異物除去法の実技体験」 ②11月18日⑨ ねんね編 「みんなで話そう」生後1～3か月の赤ちゃん和妈妈、 予防接種のお話、ママヨガWithベビー	①13時40分 ～14時 ②9時50分～10時	①妊婦や子育て中の方、 その家族 ②令和4年8月～10月生 のお子さんと母親	①動きやすい服装 ※必ずご予約ください ②母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 ママの飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※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。

今月の日曜開庁	10月23日⑧ 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)

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

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)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
10月16日⑧	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
10月23日⑧	鈴木医院 ☎(22)2630	公立長生病院 ☎(34)2121
10月30日⑧	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。