



豚ロースの野菜巻き

作り方

- ①さやいんげんは、ヘタを切り落とし、にんじんはいんげんと同じくらいの大きさに切り、下ゆでする。
- ②豚ロースにこしょうを振り、①の野菜を巻く。
- ③熱したフライパンに油を引き、巻き終わりを下にして肉を置き、焼く。
- ④Aを混ぜ合わせ、フライパンに入れて肉に絡める。
- ⑤キャベツは短冊切りにし、ゆでて絞る。トマトは食べやすく切る。
- ⑥皿に肉巻きと付け合わせを盛る。

ひとこと

11月14日の世界糖尿病デーにちなんで、糖尿病性腎症のたんぱく制限のある方の主菜でも、野菜を使うことでポリウムアップさせ、食べ応えを感じられるように工夫しました。

(栄養価/1人分) エネルギー 202kcal たんぱく質8.7g 脂質13.7g 炭水化物9.8g 食塩相当量0.6g

材料/大人2人分

- 豚ロース(薄切り).....4枚
- こしょう.....適宜
- にんじん.....60g
- さやいんげん.....50g
- 油.....小さじ2
- ウスターソース.....小さじ1強
- A トマトケチャップ.....大さじ1弱
- 粒マスタード.....小さじ1

【付け合わせ】

- キャベツ.....50g
- トマト.....40g

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	12月7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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①11月29日☎ オンラインセミナー 離乳食中期編～2回食編～「ステップアップ2回食!」 ②12月2日☎ はいはい編 「みんなで話そう」生後9～11カ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	①開催時間 14時～14時30分 ②9時50分～10時	①妊婦、離乳食(2回食) 開始前のお子さんがいる母親 ②令和4年1月～3月生まれのお子さんと母親	①市公式ウェブサイトからお申し込みください ②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。

今月の日曜開庁	11月27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)

#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》
11月20日☎	茂原中央病院 ☎(24)1191	清水三郎医院 ☎(25)0776
11月23日☎☎	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171
11月27日☎	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121

※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。