



焼きなます

作り方

- ①きくらげは戻して千切り、ごぼうは皮をこそぎ4～5cmの長さに切って千切り、油揚げは熱湯にくぐらせ千切り、れんこんは皮をむき四つ割りにして薄く切る。しらたきは洗って食べやすい長さに切る。にんじんと柚子の皮は千切りにする。
- ②中華鍋にごま油を入れ、しらたきを炒める。
- ③②の中にきくらげ、ごぼう、油揚げ、れんこん、にんじんを入れて炒め、全体に火が通ったらAを入れ、混ぜ合わせ炒める。
- ④③の調味料の汁気がなくなったら火を止めて、白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、柚子の千切りを天盛りする。

ひとこと

なますというと、野菜を生で甘酢に漬けたものを思い浮かべますが、焼きなますは野菜のシャキシャキした歯ごたえが生とは違ったおいしさの一品です。おせちに一風変わった焼きなますはいかがでしょう？

(栄養価/1人分) エネルギー 136kcal たんぱく質3.6g 脂質8.8g 炭水化物11.6g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

- きくらげ.....1枚
- ごぼう.....15g
- 油揚げ.....1/3枚
- れんこん.....35g
- しらたき.....65g
- にんじん.....15g
- 柚子の皮.....少々
- ごま油.....小さじ2
- 白ごま.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 酢.....大さじ1
- 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	1月28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 ※必ずご予約ください
ままのわ	1月25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	9時50分～10時	妊婦から離乳食開始前のお子さんが いる母親	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

☎(24)1011

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)

☎(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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
12月18日㊥	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
12月25日㊥	宮本内科医院 ☎(22)3770	公立長生病院 ☎(34)2121
12月31日㊦	山之内病院 ☎(25)1131	聖光会病院 ☎(35)5151
1月1日㊥	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
1月2日㊦	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
1月3日㊦	大木医院 ☎(23)2546	菅原病院 ☎(25)1171

※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。

今月の日曜開庁	12月25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

