



長いもと煮干しの炊き込みご飯

作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、30分置く。長いもは皮をむいて縦4等分に切る。煮干しはフライパンに入れ、弱火で2分ほどから炒りする。
- ②炊飯器に米を入れ、Aを加えてさっと混ぜる。米の上に長いも、煮干し、竹串で皮に数カ所穴を開けたんにんにくをのせて炊く。
- ③炊き上がったたら、一度にんにくを取り出し、皮を除いて木べらなどでつぶしてから戻し入れる。長いもをつぶすようにしてご飯全体を混ぜる。

ひとこと

米の上に具材をのせて炊くだけで、見た目は地味ですが、味わい深いご飯です。つぶしたにんにくはご飯と混ぜずに、器に盛った後にお好みでのせてもおいしいですよ。

(栄養価/1人分) エネルギー 301kcal たんぱく質7.4g 脂質0.9g 炭水化物61.8g 食塩相当量1.3g

材料/米2合分

米	2合
長いも	250g
煮干し	8～10尾
にんにく(皮つき)	2片
酒	大さじ2
A 塩	小さじ1
水	350ml

茂原市健康生活推進員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	内 容	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方 およびそのご家族
まものわ	同じ月齢のお子さんがあるママ同士で気軽に集まり、日頃の子育ての悩みを共有する場です。 また、赤ちゃんとの過ごし方について、助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。	妊娠中の方、子育て中のママ、0～3歳までのお子さんおよびそのご家族 (内容により、対象者が異なります)

※日程は市公式ウェブサイト(4月以降)または広報もばら4月15日号をご覧ください。

※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

3月26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や心配なとき、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》
3月19日㊤	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
3月21日(火)㊤	すだ内科医院 ☎(24)7717	菅原病院 ☎(25)1171
3月26日㊤	牧野医院 ☎(24)2222	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。