



白身魚の和風ピカタ

作り方

- ①魚を一口大のそぎ切りにし、酒に10分つける。
- ②水気を拭き取り、塩・こしょうをまんべんなく振る。
- ③ポリ袋に薄力粉と片栗粉を入れ、魚にまぶす。
- ④溶き卵にAの材料を入れ、混ぜ合わせて卵液を作り、魚をくぐらせる。
- ⑤熱したフライパンに油を引き、弱火で焼き色を付ける。裏返し、蓋をしてじっくり火を通す。
- ⑥菜花を添えて皿に盛り付ける。

ひとこと

千葉県で水揚げされたスズキを使い、さくらえびと青のりの風味豊かに仕上げました。今回はスズキを使用しましたが、他の魚や豚肉、鶏肉に変えてもおいしいです。焦げやすいので弱火でじっくりと火を通すと焼き上がりがきれいです。

(栄養価/1人分) エネルギー 233kcal たんぱく質19.8g 脂質12.4g 炭水化物8.6g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

白身魚(スズキ)	2切れ
酒	適宜
塩・こしょう	各少々
薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	1個
さくらえび	小さじ2
A 青のり	2つまみ
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
菜花(付け合わせ)	2本分

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	5月24日⑧ 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～ 9時15分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください
ままのわ	6月7日⑧ 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	9時50分 ～10時	令和4年7月～9月生 まれのお子さんがい る母親	母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください

※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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
5月21日⑧	宍倉病院 ☎(24) 2171	宍倉病院 ☎(24) 2171
5月28日⑧	もといハッピー クリニック ☎(36) 3537	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。

今月の日曜開庁	5月28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(6810) 1636
(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