



ぽん酢で簡単甘酢炒め

作り方

- ①めかじきは水気を拭き取り、塩・こしょうをし一口大に切る。
- ②長芋は1.5cm厚さの食べやすい大きさに、パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、長芋、パプリカを炒めて一度取り出す。
- ④そのままのフライパンで、片栗粉をまぶしためかじきの両面を焼く。
- ⑤③を戻し入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

ひとこと

片栗粉でとろみを付けることで、パサつきを感じません。生鮭やシーフードミックス、鶏肉などお好みの食材でアレンジをお楽しみください。

毎年6月は「食育月間」です。食育月間をきっかけに、普段の食生活を見直してみませんか。

(栄養価/1人分) エネルギー 252kcal たんぱく質17.4g 脂質12.3g 炭水化物16.8g 食塩相当量1.3g

材料/大人2人分

- めかじき.....2切れ
- 塩・こしょう.....少々
- 片栗粉.....小さじ1
- 長芋.....100g
- 赤パプリカ.....1/4個
- 黄パプリカ.....1/4個
- 油.....適宜
- A
 - ぽん酢.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 水.....大さじ1
- 水溶き片栗粉.....小さじ1

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	7月15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～ 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	7月14日㊤ ミニセミナー卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、 手遊び歌、計測 他	9時50分 ～10時	妊婦、3歳までのお 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、休止となる可能性があります。最新情報は市公式ウェブサイトをご確認ください。

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	6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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
6月18日㊤	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
6月25日㊤	あまが台 ファミリー クリニック ☎(36)7011	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。

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

子ども急病電話相談 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