



「小鯛の春野菜ラビゴットソース」

作り方

- ①スナップエンドウと菜花をさっとゆでる。
- ②新玉ねぎ、たけのこ、スナップエンドウ、カリカリ梅を刻みAの材料と合わせておく。
- ③小鯛に塩・こしょうをし、水気を拭き取る。
- ④小鯛に小麦粉をまぶし、温めたフライパンにオリーブ油を入れ、表面がこんがりするまで焼く。
- ⑤中まで火が通ったら皿に盛り付け、合わせておいた②のソースをかけ、菜花を添える。

ひとこと

春の食材で気持ちも晴れやかなる色鮮やかなレシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー 200kcal たんぱく質15.0g 脂質11.3g 炭水化物8.7g 食塩相当量1.3g

材料/大人2人分

- 小鯛.....2切れ
- 塩・こしょう.....少々
- 小麦粉.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ1/2
- 新玉ねぎ.....1/4個
- たけのこ(水煮).....20g
- スナップエンドウ.....2さや
- カリカリ梅.....1個
- 菜花.....1茎
- A オリーブ油.....大さじ1
- ポン酢.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々

茂原市健康生活推進委員の皆さんが
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



こども家庭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	①4月24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 ②5月21日☎ 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、②はバスタオル2枚も持ちください ※必ずご予約ください
ままのわ	①4月30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 ②5月30日☎ ねんね編 ママヨガwithベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始前のお子さんとお母様 ②令和6年2月～4月生のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、②はバスタオル、ママの飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装も持ちください ※必ずご予約ください

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
テレフォンガイドもばら
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》
4月21日☎	よねもと整形外科 ☎(40)1065	宍倉病院 ☎(24)2171
4月28日☎	いちのみやクリニック ☎(42)1616	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日☎	藤島クリニック ☎(47)3056	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、FAX(25)8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	4月28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	☎(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8時
日曜・休日 9時～翌8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8時