



「鶏肉のフリッター」

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩・こしょうを振り10分程度おく。
  - ②小さめのボウルにAの材料を入れ混ぜる。
  - ③②へ①の鶏肉を加えてよくからめる。
  - ④180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- \*お好みで、レモンやトマトケチャップ、オーロラソース(トマトケチャップとマヨネーズを合わせたもの)を付けてお召し上がりください。

ひとこと

外はカリッと中はふわふわ食感のフリッターです。牛乳やチーズも入っているので、手軽にカルシウムをとることができます。鶏肉以外に白身魚を使ってもおいしく、お弁当のおかずとしてもぴったりの一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー 372kcal たんぱく質24.5g 脂質23.5g 炭水化物16.6g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

- 鶏肉..... 200g
- 酒..... 小さじ1
- 塩・こしょう..... 各少々
- 揚げ油..... 適量
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 大さじ2
- 薄力粉..... 40g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 粉チーズ..... 大さじ2
- 青のり..... 少々

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



子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	6月21日☎ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、 調乳体験(ミルク作り)、 ママ・パパの質問回答コーナー 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	6月10日☎ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か月の 赤ちゃん和妈妈」 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5年7月～9月生の 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。

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19日☎	牧野医院 ☎(24)2222	穴倉病院 ☎(24)2171
5月26日☎	鈴木医院 ☎(22)2630	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	☎(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

#7119  
(プッシュ回線・携帯電話)

平日・土曜18時～翌8時  
日曜・休日 9時～翌8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

#8000  
(プッシュ回線・携帯電話)

毎日19時～翌8時