



「アジのソテーレモンバターソース」

作り方

- ①アジは三枚におろし、骨を除き、塩・こしょうを振っておく。
- ②ズッキーニ、パプリカは角切りにする。
- ③①の水気を拭き取り、薄力粉とドライパセリを混ぜたものをまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで加熱する。香りが出たらアジを皮目から中火で焼く。
- ⑤皮目がパリッと焼けたら裏返して焼く。白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、アジに火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにバターを入れて溶かし、②を加えて火を通す。レモン果汁を加え、火を止める。
- ⑦皿にアジを盛り付け、⑥のソースをかける。

ひとこと

暑くなってきた食欲がないときでもさっぱりと食べることができる主菜です。レモンの酸味とバターのコクが薄味の物足りなさをカバーしてくれます。

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 203kcal たんぱく質15.7g 脂質11.6g 炭水化物6.2g 食塩相当量0.7g

材料／大人2人分

アジ……………1尾
塩・こしょう……………各少々
薄力粉……………適宜
ドライパセリ……………少々
オリーブ油……………大さじ1
おろしにんにく……………少々
白ワイン……………20ml
有塩バター……………10g
ズッキーニ……………30g
赤パプリカ……………1/8個
黄パプリカ……………1/8個
レモン果汁……………20ml

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



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	7月13日㊥ 出産準備編 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	7月17日㊤ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、手遊び歌、計測 他	9時50分～10時	妊娠中の方から3歳まで のお子さんがある母親	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんに必要なオムツやミルク ※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》
6月16日㊥	安藤医院 ☎(33)2211	穴倉病院 ☎(24)2171
6月23日㊥	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
6月30日㊥	聖光会病院 ☎(35)5151	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

6月23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)

#7119

(プッシュ回線・携帯電話)

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)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

毎日19時～翌8時