



「めんたいんげん」

作り方

- ①さやいんげんとえのきたけは3cmに切り、色よく茹で、冷やす。
- ②冷やしたさやいんげんにしょうゆを絡める。
- ③冷やしたえのきたけと辛子明太子を和える。
- ④②と③を合わせ、食べる直前に刻みのりを絡めて盛り付ける。

ひとこと

旬のさやいんげんを使った、辛子明太子の辛味がアクセントのさっぱりした和え物です。さやいんげんの緑、えのきたけの白、辛子明太子の赤、3色の彩りが食卓に映えます。

食材に味が馴染むように、さやいんげんとしょうゆ、えのきたけと辛子明太子を初めに和えてください。

(栄養価/1人分) エネルギー 30kcal たんぱく質3.8g 脂質0.4g 炭水化物4.7g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

さやいんげん	100g
えのきたけ	40g
辛子明太子	25g
しょうゆ	小さじ1/2
刻みのり	お好みで

茂原市健康生活推進委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



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	8月31日④ 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 ※必ずご予約ください。
ままのわ	9月25日⑥ ミニセミナー 離乳食編 離乳食についてのお話、手遊び歌、計測 他	9時50分～10時	妊娠中の方および離乳食 開始前の子とその母親	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。

今月の日曜開庁

8月25日⑥ 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

※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。