



「和風いろどりポテトサラダ」

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、乱切りにして水にさらし、ひたひたの水でゆでる。
- ②ゆであがったらゆでこぼし、ザルに取ってから再度鍋に戻し入れ、加熱しながら水分を飛ばす。
- ③じゃがいもが熱いうちに粗くつぶし、粗熱を取って冷ます。
- ④玉ねぎを横半分に分けてから薄切りにし、水にさらす。
- ⑤アスパラガスのはかまを取り、縦半分に分けてから厚めの斜めスライスにし、ゆでる。
- ⑥じゃがいも、玉ねぎ、アスパラガス、桜えび、塩昆布を混ぜ合わせ、マヨネーズで味を調える。

ひとこと

少量のマヨネーズでも満足できる低カロリーなポテトサラダです。桜えびの香ばしさと塩昆布の塩味がアクセントになり風味豊かです。

(栄養価/1人分) エネルギー 69kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.4g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 0.5g

材料/大人2人分

- じゃがいも.....中1個
- 玉ねぎ.....中1/8個
- アスパラガス.....1本
- 桜えび.....2g
- 塩昆布.....2g
- マヨネーズ(カロリーーフ).....大さじ1強

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



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
ままのわ	9月25日(※) ミニセミナー 離乳食編 計測、手遊び歌、離乳食についてのお話 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。
ママ・パパ教室	9月28日(☎) 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、ミルク作り、赤ちゃんの抱っこ体験、先輩ママ・パパへの質問コーナー 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。

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》
9月15日(☎)	よねもと整形外科 ☎(40)1065	宍倉病院 ☎(24)2171
9月16日(☎)	三上クリニック ☎(30)3733	清水三郎医院 ☎(25)0776
9月22日(☎)	君塚病院 ☎(25)1811	公立長生病院 ☎(34)2121
9月23日(☎)	すだ内科医院 ☎(24)7717	菅原病院 ☎(25)1171
9月29日(☎)	いちのみやクリニック ☎(42)1616	きたじまクリニック ☎(26)7050

※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

9月22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

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)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

毎日19時～翌8時