



「れんこんと舞茸のガーリックソテー」

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、酒を振りかけておく。
- ②れんこんは薄めのいちよう切りにし、ゆでる。舞茸はほぐす。トマトはくし切りにし、真ん中から半分に切る。
- ③オリーブ油とスライスしたんにく、とうがらしを炒め、油に風味を付ける。
- ④③に鶏肉を入れ、舞茸、れんこんの順に炒め、塩で味を調える。
- ⑤鶏肉に焼き色が付いたら、トマトを加え、さっと炒めて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、ドライパセリを散らす。

ひとこと

れんこんと言えば煮物やきんぴらなど和食が思い浮かびますが、ちょっと珍しい洋風レシピにしました。

歯応えのあるれんこんや舞茸を使用することで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

(栄養価／1人分) エネルギー 92kcal たんぱく質6.0g 脂質4.6g 炭水化物6.8g 食塩相当量0.8g

材料／大人2人分

鶏胸肉	40g
酒	小さじ1
れんこん	40g
舞茸	40g
トマト	1/6個
んにく	1/2片
オリーブ油	小さじ2
輪切りとうがらし	適宜
塩	少々
ドライパセリ	少々

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	10月23日⑧ 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	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	10月25日⑨ はいはい編 「みんなで話そう」生後9～11か月の赤 ちゃんとママ」 栄養士が解決！離乳食のギモン、むし歯の リスク度チェック、手遊びわらべ歌 他	9時50分～10時	令和5年10月～12月生ま れのお子さんがあるママ	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》
10月20日⑧	牧野医院 ☎(24)2222	穴倉病院 ☎(24)2171
10月27日⑧	もといハッピー クリニック ☎(36)3537	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

10月27日⑧ 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