



「豚肉のレモン生姜焼き」

作り方

- ①豚ロースは脂身を包丁で除き、おろしたしょうがを上からかける。
- ②玉ねぎは横半分に切ってから厚めのスライスにする。水菜は3cmに切る。
- ③レモンは輪切りスライスを6等分に切る。ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ④①の豚肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤豚肉の片面に焼き色が付いたら、フライパンの空いている部分で玉ねぎを炒める。
- ⑥豚肉の両面に焼き色が付くまで焼き、Aの合わせ調味料を回し入れ、煮絡める。
- ⑦レモンスライスを加え、火を止め、豚肉を皿に盛り付ける。
- ⑧フライパンの中で玉ねぎと水菜を和え、盛り付ける。最後にミニトマトを飾る。

ひとこと

11月14日は世界糖尿病デーです。
豚肉に含まれるビタミンB1と玉ねぎのアリシンの相乗効果でビタミンB1の吸収率がアップし、糖質をエネルギーに変えて疲労回復を助けます。レモン果汁やリンゴ酢を使うことで減塩効果を期待できる一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー 211kcal たんぱく質12.5g 脂質8.2g 炭水化物19.1g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

- 豚ロース.....4枚
- しょうが.....20g
- 片栗粉.....10g
- 玉ねぎ.....中1/2個
- 水菜.....1株
- サラダ油.....小さじ1弱
- 砂糖.....大さじ2/3
- みりん.....大さじ1
- レモン果汁.....20g
- 減塩しょうゆ.....大さじ1弱
- レモンスライス.....25g
- ミニトマト.....4個
- ※ブラックペッパー.....お好みで

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
ママ・パパ教室	11月20日☉ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“カ”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、バスタオル2枚 ※必ずご予約ください。
ままのわ	11月22日☉ ねんね編 ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決、 手遊びわらべ歌 他	9時50分～10時	令和6年8月～10月生まれ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等、ママの飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※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》
11月17日☉	安藤医院 ☎(33)2211	穴倉病院 ☎(24)2171
11月23日(土)☉	むなかたクリニック ☎(44)5155	南洲会長生クリニック ☎(32)1821
11月24日☉	東部台医院 ☎(22)2455	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

11月24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