



## 「推進員直伝かぼちゃコロッケ」

### 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱皿にかぼちゃを並べ、ふんわりとラップを掛け、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③かぼちゃをボウルに移し、熱いうちにマッシャーなどで皮ごとつぶす。
- ④フライパンで豚ひき肉と玉ねぎを炒め、塩・こしょうで下味を付ける。
- ⑤③のボウルに④を混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ⑥粗熱がとれたら卵を加えて混ぜ合わせ、4等分にし、それぞれ小判形に成形する。
- ⑦パン粉を付け、180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

### ひとこと

使用したかぼちゃは、上品な甘さと滑らかな舌触りが特長のロロンという品種です。使用する塩は少量ですが、それぞれの食材の甘味が引き立て合い、減塩でもおいしくいただけます。

(栄養価／1人分) エネルギー 173kcal たんぱく質6.9g 脂質11.3g 炭水化物10.3g 食塩相当量0.3g

### 材料／4個分

|         |          |
|---------|----------|
| かぼちゃ    | 200g     |
| 豚ひき肉    | 100g     |
| 玉ねぎ     | 1/4～1/2個 |
| 塩・こしょう  | 各少々      |
| 卵       | 1/2個     |
| パン粉     | 適宜       |
| 揚げ油     | 適宜       |
| 【付け合わせ】 |          |
| レタス     | 適宜       |
| ミニトマト   | 適宜       |

推進員  
さん  
おすすめ

今夜の  
おかず



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。

## 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 | 12月20日(金) 授乳・ミルク作り体験編<br>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<br>およびそのご家族 | 母子健康手帳、筆記用具<br>※必ずご予約ください |

### 夜間の急病は

長生都市夜間急病診療所 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 長生都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。

### 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6時

日曜・休日 9時～翌6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6時

| 日曜・休日当番医  |                       | 診療時間 9時～17時           |                                        |
|-----------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------|
|           | 《内科系》                 |                       | 《外科系》                                  |
| 12月15日(日) | 大塚内科<br>☎(23)6121     | —                     | 栄倉病院<br>☎(24)2171                      |
| 12月22日(日) | 藤島クリニック<br>☎(47)3056  | —                     | 公立長生病院<br>☎(34)2121                    |
| 12月29日(日) | 大木医院<br>☎(23)2546     | —                     | 栄倉病院<br>☎(24)2171                      |
| 12月31日(火) | 清水医院<br>☎(42)2950     | 山之内病院<br>☎(25)1131    | 聖光会病院<br>☎(35)5151                     |
| 1月1日(水祝)  | 渡辺医院<br>☎(27)7733     | 大多和医院<br>☎(33)6111    | 菅原病院<br>☎(25)1171                      |
| 1月2日(木)   | よねもと整形外科<br>☎(40)1065 | ポプラクリニック<br>☎(23)3111 | 塩田記念病院<br>☎(35)0099                    |
| 1月3日(金)   | 長生八積医院<br>☎(32)3282   | 茂原中央病院<br>☎(24)1191   | 須田外科・歯科医院<br>※歯科は対応していません<br>☎(23)7748 |
| 1月5日(日)   | 長島医院<br>☎(42)8800     | —                     | 栄倉病院<br>☎(24)2171                      |

※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          | 12月22日(日)<br>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<br>(ほのおか館内) | ☎(34)2111                 |
| 証明書等<br>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。