



「星のソースでこねぎトマトクリームパスタ」

作り方

- ①むきえびをボイルする。小ねぎは、小口切りにする。
- ②スパゲティはゆで時間どおりゆでておく。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱し、油ににんにくの風味を付ける。
- ④③にトマトダイス缶、水、減塩コンソメを入れて加熱し、煮詰める。
- ⑤④に牛乳、星のソース、バターを加え、味を調える。最後にボイルしたえびを加える。
- ⑥皿に盛り付けて、小ねぎを散らす。

ひとこと

茂原市特産の本納ねぎと千葉県産ねぎをふんだんに使った「星のソース」を使うレシピです。ソースというと料理にかけるイメージがありますが、さらっとしているような料理に使えます。

(栄養価/1人分) エネルギー 489kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.6g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 0.8g

材料/2人分

- スパゲティ..... 160g
- 冷凍むきえび..... 8尾
- にんにく..... 1片
- オリーブ油..... 小さじ1
- トマトダイス缶..... 200g
- 水..... 200ml
- 減塩コンソメ..... 1個
- 牛乳..... 120ml
- 星のソース..... 大さじ1
- バター..... 3g
- 小ねぎ(飾り)..... 適宜



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



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	1月25日④ 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	1月30日⑤ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か 月の赤ちゃん和妈妈」 計測、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6年1月～3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

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

1月26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、☎(25)8448へお問い合わせください。