



「サバのトマトソース煮」

作り方

- ①サバは4等分に切り、Aで下味を付ける。
- ②①のサバに小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで皮目から焼く。
- ③しょうが・にんにくはみじん切り、玉ねぎは角切り、にんじんは薄めのいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ④熱した鍋に油を引き、しょうが・にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームの順に炒める。
- ⑤Bのトマトソースを加え、20分煮たら②のサバを入れる。
- ⑥熱湯に通したグリーンピースを入れる。

ひとこと

サバのうま味とトマトソースは相性抜群です。マッシュルームと玉ねぎ、にんじんを加えてトマト煮にするだけでたちまちイタリアン風一品になります。

(栄養価/1人分) エネルギー 248kcal たんぱく質25.3g 脂質8.0g 炭水化物16.5g 食塩相当量1.5g

材料/2人分

サバ	半身
塩	少々
A 酒	小さじ1
しょうが汁	適宜
小麦粉	小さじ2
サラダ油	適宜
しょうが・にんにく	各1/2片
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
生マッシュルーム	2個
サラダ油	大さじ1
トマト水煮缶	100g
ケチャップ	大さじ1・1/2
B 塩・こしょう	各少々
酒	大さじ1/2
コンソメ	2g
グリーンピース(冷凍)	10g

茂原市健康生活推進員の皆さんが
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	①2月15日④ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパがアップミニ講座 他 ②3月15日④ 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、①はパスタ2枚もお持ちください。 ※必ずご予約ください。
ままのわ	①2月20日④ なんね編 ママヨガwithベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他 ②2月26日④ ミニセミナー 離乳食編 計測、離乳食についてのお話 他	9時50分～10時	①令和6年11月～令和7年1月生まれのお子さんがある母親 ②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、パスタ、赤ちゃんに必要なオムツやミルク等、①はママの飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装もお持ちください。 ※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》
2月16日④	牧野医院 ☎(24)2222	清水三郎医院 ☎(25)0776
2月23日④	あまが台ファミリークリニック ☎(36)7011	公立長生病院 ☎(34)2121
2月24日④	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
3月2日④	清水三郎医院 ☎(25)0776	穴倉病院 ☎(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

2月23日④ 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