



「ひじきとしめじのキムチ白和え」

作り方

- ①ひじきは10分ほど水につけて戻し、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ②しめじは石づきを取って小房に分け、フライパンで焼く。
- ③豆腐はキッチンペーパーで包み、10分ほど置き、水気を切る。
- ④キムチは刻み、豆腐、みそ、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤④にひじきとしめじを加えて和える。

ひとこと

キムチのうま味と辛味で少量の調味料でも物足りなさを感じません。
発酵食品のキムチやみそ、食物繊維豊富なしめじやひじきが腸内環境を整えてくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー 52kcal たんぱく質4.3g 脂質1.8g 炭水化物7.5g 食塩相当量0.8g

材料/2人分

干しひじき.....4g
ぶなしめじ.....100g
木綿豆腐.....60g
白菜キムチ.....30g
みそ.....小さじ1(6g)
砂糖.....小さじ1/2(1.5g)



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	内容	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方 およびそのご家族
ままのわ	令和6年度をもって終了しました。今後は、離乳食や卒乳などテーマに沿ってセミナーを実施予定です。	

※日程は4月以降に市公式ウェブサイトに掲載する他、広報もばら毎月15日号に掲載しますのでご覧ください。

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。

今月の日曜開庁	3月23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	
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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
3月16日 日	鈴木医院 ☎(22)2630	穴倉病院 ☎(24)2171
3月20日 木・金	東部台医院 ☎(22)2455	おゆみの中央病院 茂原クリニック ☎(25)7755
3月23日 日	安藤医院 ☎(33)2211	公立長生病院 ☎(34)2121
3月30日 日	吉田医院 ☎(34)3045	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。

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)

相談日時

平日・土曜18時～翌8時
日曜・休日 9時～翌8時

#7119
(プッシュ回線・携帯電話)

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)

相談日時

毎日19時～翌8時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)