



「春の茶わん蒸し」

作り方

- ①えびは、殻をむき、背わたを取って酒を振りかけておく。
- ②たけのこは、薄切りにする。
- ③ボウルにだし汁と塩を入れて混ぜ、溶き卵を加えて混ぜてこす。
- ④耐熱容器4個に、③を容器の1/3流し入れ、鯛、えび、たけのこ、むき枝豆を入れて残った③を等分に流し入れる。
- ⑤沸騰させた蒸し器に④を入れて、ふたをして弱火で15～20分蒸す。

ひとこと

春の食材で作る減塩茶わん蒸しです。だし汁は、昆布とかつお節で取ります。

(栄養価/1個分) エネルギー 124kcal たんぱく質13.9g 脂質5.9g 炭水化物2.1g 食塩相当量0.8g

材料/4個分

卵	4個
鯛(お刺身用)	4切れ
えび	4尾
酒	少々
たけのこ	40g
むき枝豆	12粒
だし汁	400ml
塩	小さじ1/3

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	①4月22日㊦ 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 ②5月29日㊦ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパが行う妊婦体験、 パパ「力」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、 ②はバスタオル2枚 ※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。

今月の日曜開庁

4月27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)

相談日時

#7119
(プッシュ回線・携帯電話)

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)

相談日時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)

毎日19時～翌8時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
4月20日㊦	もといハッピークリニック ☎(36)3537	栄倉病院 ☎(24)2171
4月27日㊦	ポプラクリニック ☎(23)3111	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日㊦㊧	宮本内科医院 ☎(22)3770	菅原病院 ☎(25)1171

※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。