



「タンドリーチキンサンド」

作り方

- ①ビニール袋に鶏むね肉とAの材料を入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ②赤玉ねぎはスライスする。
- ③別のビニール袋に②とBを加えて、冷蔵庫で冷やしマリネを作る。
- ④レタスは洗い、水気を切っておく。
- ⑤食パンに粒マスタードとカッターチーズを塗り、半分に切っておく。
- ⑥220℃に予熱しておいたオーブンに、①の鶏むね肉を15～20分程度中心までしっかり焼く。
- ⑦⑤の食パン半分にレタスを敷き、水気を切った③のマリネ、焼きあがった⑥の鶏むね肉をのせ、もう半分の食パンで挟む。

ひとこと

ビニール袋を使った時短レシピです。旬の赤玉ねぎマリネのさわやかな酸味とスパイシーなタンドリーチキンの相性は抜群です。

※写真は、サラダとコーンスープを添えています。

(栄養価／1個分) エネルギー 339kcal たんぱく質23.0g 脂質7.7g 炭水化物42.3g 食塩相当量2.2g

材料／2人分

食パン(山型6枚切り)	2枚
粒マスタード	小さじ1
カッターチーズ	30g
鶏むね肉	60g×2切れ
おろし生姜・にんにく	各小さじ1
カレー粉	小さじ1
A 塩	少々
トマトケチャップ	大さじ1
無糖ヨーグルト	大さじ2
レタス	5枚
赤玉ねぎ	1/4個
B リング酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

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	①5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、産後のメンタルヘルスについて 他 ②6月26日☎ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児の話、調乳(ミルク作り)・赤ちゃんの抱っこ体験、先輩ママ・パパに聞いてみよう 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はバスタオル2枚 ※必ずご予約ください
モバリん きずくセミナー	5月20日☎ 離乳食編 計測、手遊び歌、離乳食についてのお話	9時50分～10時	妊娠中の方 離乳食開始前のお 子さんとその母親	母子健康手帳、筆記用具、 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

5月25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)

#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、FAX(25)8448へお問い合わせください。