

キャロットラペ



材料(大人2人分)

にんじん 1/2本
 塩 少々
 りんご酢 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 オリーブ油 大さじ1/2

作り方

- ① にんじんを千切りにし、塩をふる。
- ② ①にりんご酢、砂糖、オリーブ油を入れ、混ぜ合わせる。

ひとこと

りんご酢の代わりに穀物酢、砂糖の代わりにはちみつを使用してもおいしくできます。
 追加で、マスタードやアンチョビを加えて味の変化を楽しむこともできます。
 出来上がったラペは、パンに挟んだり、サラダのトッピングにも使えて便利です。

(栄養価/1人分) エネルギー 54kcal たんぱく質 0.4g 脂質3.1g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.2g

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。



子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	①8月23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、産後のことについて 他 ②9月13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 ※必ずご予約ください
モバリん ぎっずセミナー	9月9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 子さんと保護者	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 救急当番医院(内科・外科)のご案内) ☎(24) 1011

☎(20) 1616	テレフォンガイドもばら
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	8月24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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
8月17日㊤	安藤医院 ☎(33)2211	宍倉病院 ☎(24)2171
8月24日㊤	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
8月31日㊤	宮本内科医院 ☎(22)3770	塩田記念病院 ☎(35)0099

※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 ☎(22) 0119、FAX(24) 1725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
7 1 1 9
 (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

子ども急病電話相談 実施：千葉県
 お子さんの急な病気でお悩みなど、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
8 0 0 0
 (プッシュ回線・携帯電話)