

# 高野豆腐の卵とじ



**材料(大人2人分)**  
 高野豆腐 ..... 2枚(34g)  
 玉ねぎ ..... 1/2個  
 溶き卵 ..... 2個分  
 干しいたけ ..... 5g  
 A めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ2  
 水 ..... 160ml  
 B みりん ..... 大さじ3  
 みつば ..... 少々

- 作り方**
- ① 高野豆腐をぬるま湯に10分程つけて戻す。水気を切り、一口大に手でちぎる。干しいたけを水で戻し水気を切る。
  - ② 玉ねぎを薄切りにし、みつばを3cmに切る。
  - ③ フライパンにAと①の干しいたけ、②の玉ねぎを入れ、ふたをして加熱する。玉ねぎがしんなり煮えてきたら、①の高野豆腐を加えて弱火で3分程度煮る。
  - ④ 溶き卵を全体に流し入れ、加熱する。
  - ⑤ 器に盛り付け、みつばをのせる。

**ひとこと** 家の中にある食品は全て備蓄食品です。乾物の高野豆腐は、長期常温保存可能で、鉄分やカルシウムを多く含む高たんぱく質の食品です。「いつも」から自宅に備えておくことで「もしも」の時の非常食になります。「いつも」から備蓄食品を調理しておくことで「もしも」の時に備えましょう。

レシピ提供：公益財団法人 味の素ファンデーション

(栄養価/1人分) エネルギー 269kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 21.6g 食塩相当量 2.2g

推進員さんおすすめ

今夜のおかず



茂原市健康生活推進委員会の皆さんが、災害時の「もしも」にも役立つ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	10月9日(日) 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、ママ・パパ・赤ちゃんのための歯・栄養のお話、パパが行う陣痛時のマッサージ体験 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

**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 夜間待機病院(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	9月28日(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》
9月21日(日)	睦沢診療所 ☎(44)2236	宍倉病院 ☎(24)2171
9月23日(火祝)	清水医院 ☎(42)2950	菅原病院 ☎(25)1171
9月28日(日)	渡辺医院 ☎(27)7733	公立長生病院 ☎(34)2121

※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。消防本部中央消防署☎(24)0119、☎(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  
 #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

**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)