

生鮭 2切れ
塩麹 大さじ1
レモン果汁 大さじ1
白炒りごま 大さじ2
サラダ油 小さじ1



- ① 生鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② ビニール袋に塩麹、レモン果汁、生鮭を入れて揉み込み、冷蔵庫で30分程度置く。
- ③ 袋から鮭を取り出し、まんべんなくごまをまぶす。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を引き、③の鮭を弱火で返しなが焼く。

旬の秋鮭をレモンでさっぱりと焼き上げました。塩麹を使うことで魚の臭みを抑えることができます。お弁当のおかずにもぴったりです。

(栄養価/1人分) エネルギー 185kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.6g 炭水化物 4.4g
食塩相当量 0.7g

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



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	11月18日④ 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、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください



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。

10月26日④ 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。

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

実施：千葉県

お子さんの急な病気や心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日19時～翌8時

診療時間 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
10月19日④	大多和医院 ☎(33)6111	宍倉病院 ☎(24)2171
10月26日④	よねもと整形外科 ☎(40)1065	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、FAX(25)8448へお問い合わせください。