

# みそきんぴら ごぼう

## 材料(大人2人分)

ごぼう	40g
こんにん	40g
落花生(乾)	10g
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2



## 作り方

- ①ごぼうの皮をこそぎ、ささがきにして水にさらす。にんじんを細切りにする。
- ②落花生を麺棒などで砕いておく。
- ③熱したフライパンにごま油を引き、水気を切ったごぼう、にんじんを炒める。
- ④調味料を加え、煮汁を飛ばしながら煮絡める。最後に砕いた②の落花生を振りかける。

## ひとこと

旬のごぼうを使ったいつものとは違う味わいのきんぴらごぼうです。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれ、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができ、糖尿病予防に有効といわれています。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。この時期は世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発キャンペーンが行われています。今夜のおかずで悩んでいたら、記念日をきっかけに作ってみませんか？

(栄養価/1人分) エネルギー 179kcal たんぱく質 4.5g 脂質 9.1g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 0.8g

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



## 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	11月18日(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、 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 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

11月23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》
11月16日(日)	長生診療所 ☎(32)3303	宍倉病院 ☎(24)2171
11月23日(日)	三上クリニック ☎(30)3733	公立長生病院 ☎(34)2121
11月24日(月)	むなかたクリニック ☎(44)5155	きたじまクリニック ☎(26)7050
11月30日(日)	清水三郎医院 ☎(25)0776	宍倉病院 ☎(24)2171

※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。

### 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