

# チンジュワンズ 珍珠丸子～肉団子のもち米蒸し～

## 材料(大人2人分)

もち米	50g
干しいたけ(もどした物)...	1枚
豚ひき肉	90g
長ねぎ	15g
A	
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
卵	1/2個
片栗粉	大さじ2/3



茂原市健康生活推進委員会のみな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

## 作り方

- ①もち米を洗ってぬるま湯に30分つけ、ざるに上げ、ペーパータオルで水気をしっかり拭き取る。
- ②干しいたけと長ねぎを、みじん切りにする。
- ③豚ひき肉を、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、Aの調味料を加える。
- ④干しいたけ、長ねぎ、卵の順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤片栗粉を加え、直径3cmくらいの団子に丸める。
- ⑥団子にもち米を転がしながらまんべんなくまぶす。
- ⑦強火で20分蒸し上げる。

## ひとこと

しゅうまいの皮の代わりにもち米を付けて蒸した肉団子です。ひき肉の代わりに、えびのすり身でもおいしくいただけます。主食と主菜が一つになった料理です。

(栄養価/1人分) エネルギー 238kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.4g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 0.8g



## 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	2月7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 ※必ずご予約ください
モバリん きっずセミナー	1月22日㊤ 離乳食編 計測、手遊び歌、卒乳についてのお話、卒乳後の栄養についてのお話	9時50分～10時	市内在住の妊婦・ 離乳食開始前の子 と保護者	母子健康手帳、筆記用具、 赤ちゃんに必要なオムツ やミルク等、バスタオル

## 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

1月25日㊤ 9時～16時30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)

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

## こども急病電話相談 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。

☎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

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
1月18日㊤	聖光会病院 ☎(35)5151	宍倉病院 ☎(24)2171
1月25日㊤	渡辺医院 ☎(27)7733	公立長生病院 ☎(34)2121
2月1日㊤	大塚内科 ☎(23)6121	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。