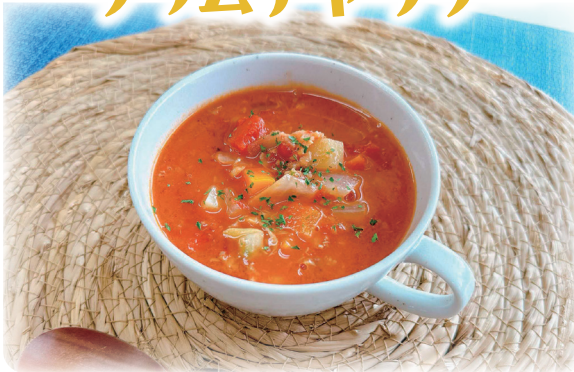


材料(大人2人分)

あさり水煮缶 1缶(固形量60g)
 白ワイン 大さじ1
 ハーフベーコン 2枚
 玉ねぎ 1/4個(50g)
 にんじん 1/6本(20g)
 ジャガイモ 1/2個(50g)
 セロリ 15g
 にんにく 1/2片
 オリーブ油 小さじ1
 水 200cc
 トマトカット缶 1/2缶(200g)
 固形コンソメ 1個
 砂糖 小さじ1
 こしょう 少々
 ドライパセリ 適宜

マンハッタン
クラムチャウダー

茂原市健康生活推進員会のみなさんが
 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 あさりの汁気を切り、白ワインに漬けておく。
- ② ベーコンを短冊切りにする。玉ねぎ、にんじん、ジャガイモをさいの目切りにする。セロリを薄切りにする。にんにくをみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒める。にんにくの香りが出たら、あさり、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水とトマトカット缶、ジャガイモを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、コンソメ、砂糖、こしょうを入れて味を調える。
- ⑤ 器に盛り、最後にドライパセリを散らす。

ひとこと

あさりの旨みとトマトの酸味がきいたさっぱりした味わいのクラムチャウダーです。2月はフレイル予防月間です。あさは良質なたんぱく質、ビタミンD、カルシウムなどの栄養素を含んでおり、これらの栄養素はフレイル予防に不可欠です。毎日の食生活に気をつけ、フレイルを予防しましょう!

(栄養価/1人分) エネルギー 183kcal たんぱく質 9.4g 脂質 9.5g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.4g



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	3月7日④ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児の話、ミルク作り・赤ちゃんの抱っこ体験、先輩ママ・パパへの質問コーナー 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。

日曜・休日当番医

診療時間 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
2月15日④	山之内病院 ☎(25)1131	南洲会長生クリニック ☎(32)1821
2月22日④	清水三郎医院 ☎(25)0776	公立長生病院 ☎(34)2121
2月23日④	鵜澤医院 ☎(34)2008	菅原病院 ☎(25)1171
3月1日④	大多和医院 ☎(33)6111	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、☎(25)8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁

2月15日④ 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