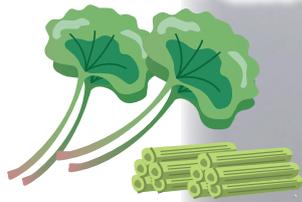


ふきの煮物



材料(大人3~4人分)

A

- ふき 5~6本
- みりん 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- だし汁 2カップ
- 塩 少々
- 乾燥唐辛子(輪切り) ... お好みで

- 作り方**
- ① 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、分量外の塩少々を入れる。
 - ② 鍋に入る長さにふきを切る。
 - ③ 沸騰した湯の中にふきを入れ、さっとゆでる。
 - ④ ゆでたふきを冷水に入れ冷ましたら、皮をむき、食べやすい長さに切る。
 - ⑤ 鍋にふきとAを入れ、軽く煮る。

ひとこと

春の香りを楽しみたい方にぴったりの一品です。
ふきの葉はゆでてから刻み、軽く炒めて、みりん、しょうゆ、かつお節で調味すると佃煮になります。

(栄養価/1人分) エネルギー 33kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.0g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.5g

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
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。



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	内容	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。 ※日程は4月以降に市公式ウェブページに掲載する他、広報もばら毎月15日号に掲載します。	妊娠中の方 およびそのご家族

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》
3月15日(日)	大木医院 ☎(23)2546	宍倉病院 ☎(24)2171
3月20日(金・祝)	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
3月22日(日)	長島医院 ☎(42)8800	公立長生病院 ☎(34)2121
3月29日(日)	三上クリニック ☎(30)3733	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。

今月の日曜開庁	3月22日(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