

# 新じゃがと牛肉の炒め物

## 材料(大人2人分)

- 新じゃが ..... 1個
- 油 ..... 小さじ1/2
- 牛肉 ..... 60g
- ピーマン ..... 1/2個
- 鷹の爪(輪切り) ..... 少々
- みりん ..... 小さじ1
- A しょうゆ ..... 小さじ2/3
- カレー粉 ..... 少々
- 白ごま ..... 少々



この季節に美味しい食材を使ったレシピをご紹介します。

# 旬の健康レシピ

## 作り方

- ①新じゃがは皮をむいて千切りにし、水にさらしておく。
- ②牛肉とピーマンは千切りにしておく。
- ③フライパンに油を引き、鷹の爪を入れ油に香りを付け、取り出す。
- ④③に牛肉を加え炒め、完全に火が通る前にピーマンと水を切った新じゃがを加えさらに炒める。
- ⑤④にAを加えさっと炒めて、白ごまを振る。

## ひとこと

じゃがいもと牛肉の異なる食感を楽しめて、たんぱく質も取れる副菜レシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー 151kcal たんぱく質 8.0g 脂質 6.5g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 0.6g



## 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	内容・日時	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①4月22日☎ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、 パパが行う陣痛時のマッサージ体験、 歯・栄養のお話 他 ②5月19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、 産後の過ごし方 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、 ②はバスタオル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。

### 日曜・休日当番医

診療時間 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
4月19日☎	牧野医院 ☎(24)2222	宍倉病院 ☎(24)2171
4月26日☎	あまが台ファミリークリニック ☎(36)7011	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日☎☎	ポプラクリニック ☎(23)3111	菅原病院 ☎(25)1171

※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

4月26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

### 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