

とうがん 冬瓜ともち麦の 食べるスープ

材料(大人2人分)

冬瓜	160g
トマト	1個
もち麦	大さじ2
鶏胸肉(小間切り)	20g
卵	1個
水	300ml
減塩固形コンソメ	1個
塩・こしょう	各少々
ドライパセリ	お好みで



この季節にうれしい食材を使ったレシピを紹介します。

旬の健康レシピ

作り方

- ①冬瓜の皮をむき、一口大に切る。トマトのヘタを取って8等分のくし形切りにし、さらに横半分に切る。
- ②もち麦をたっぷりの湯で15分ゆでて、ザルに上げてサッと水で洗う。
- ③鍋に水、鶏肉、冬瓜を入れ、中火で煮る。
- ④冬瓜が透き通ってきたら、トマト、もち麦、固形コンソメを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤溶き卵を回し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り付け、お好みでドライパセリを散らす。

ひとこと

冬瓜は7月～9月が旬の夏野菜です。冬に収穫すると思われがちですが、皮が厚く、風通しの良い冷暗所で保管すれば冬まで持つことから「冬の瓜」と名づけられたそうです。もち麦に豊富に含まれる食物繊維は水分を吸収して膨らむため満腹感が得られ、食欲が落ちた暑い夏でもサラッと食べられます。

(栄養価/1人分) エネルギー 124kcal たんぱく質 7.5g 脂質 3.3g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 1.1g



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・日時	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	8月29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、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください
モバリん きッズセミナー	8月26日㊤ 災害編	9時30分～40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1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》
7月19日㊥	大多和医院 ☎(33)6111	宍倉病院 ☎(24)2171
7月20日㊤	大木医院 ☎(23)2546	菅原病院 ☎(25)1171
7月26日㊥	長生八積医院 ☎(32)3282	公立長生病院 ☎(34)2121

※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

7月19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。

#7119

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(216)3668

(ダイヤル回線)

相談日時

24時間365日対応

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)

平日・土曜19時～翌8時

日曜・祝日 8時～翌8時

(24時間対応)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)