

鮭のソテー 粒マスタードソース

材料(2人分)

生鮭	2切れ
酒	小さじ1/2
A 塩・こしょう	各少々
薄力粉	適宜
サラダ油	小さじ1
だし汁(かつおだし)	60ml
みりん	小さじ1・1/2
B 粒マスタード	18g
しょうゆ	小さじ1弱
無塩バター	4g
小ねぎ	適宜



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生鮭をAで下味を付け、10分置く。その後、水気を拭き取り、薄力粉を薄くまぶす。
- ②フライパンで油を中火で熱し、①の鮭を入れる。両面を香ばしく焼いて取り出し、器に盛る。
- ③②のフライパンにBの材料を加えて火にかけ、水分が半分になるまで煮詰める。その後、バターを加え、とろみをつける。
- ④③のソースを鮭にかけてお召し上がりください。

ひとこと

だし汁を使った和風のソテーで、減塩効果があります。
「健康づくり料理教室」参加者募集中!詳しくは、13 ページをご覧ください。

(栄養価/1人分) エネルギー 212kcal たんぱく質 19.5g 脂質 9.3g 炭水化物 9.2g 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	内容・日時	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	10月28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	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 きッズセミナー	10月29日㊤ こどもの救急講習会	13時20分 ～13時30分	妊婦やおおむね3歳 までの子どもを持つ 保護者とその家族	動きやすい服装でお越し ください ※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。

今月の日曜開庁

10月25日㊤9時～16時30分

市民課(2階)

☎(20)1502

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

※市民税課・収税課の取扱業務については、社会情勢の変化等に伴う利用者数の減少により、9月27日㊤をもって定期的な取り扱いを終了しました。
※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)

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
10月18日㊤	大木医院 ☎(23)2546	宍倉病院 ☎(24)2171
10月25日㊤	長生診療所 ☎(32)3303	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。