

手作り料理を食卓に!

さばとパセリのパスタ



材料(4人分)

スパゲッティ…………… 320g
 さば水煮缶…………… 300g
 玉ねぎ…………… 200g
 にんにく…………… 2かけ
 パセリ…………… 40g
 素焼きアーモンド……… 40粒
 唐辛子…………… 1本
 オリーブオイル……… 大さじ2
 水…………… 100ml
 粉チーズ…………… 大さじ2
 塩…………… 適宜

作り方

- ① 塩を加えた湯で、スパゲッティを表示より2分短くゆでる。
- ② 玉ねぎはうす切りにし、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③ パセリはみじん切りにし、アーモンドは細かくくたいておく。さば水煮缶は汁気をきっておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、②と唐辛子を入れて炒める。
- ⑤ ゆであがったスパゲッティと③、水100mlを加えて、軽くさばをくずしながら炒め合わせる。器に盛り、粉チーズをふる。

※アーモンドはビタミンEが豊富で、皮には認知症予防に効果的なポリフェノールも多く含まれています。
[1人分栄養価] エネルギー561kcal たんぱく質30.4g 脂質21.9g 食塩相当量0.9g

お詫びと訂正

広報7月号20ページに掲載した「令和5年度八匠水道企業団職員採用試験」表中の項目欄に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

[誤] 回収日 [正] 受験資格



休日当番医

※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※昼休みの時間は、各医療機関へお問い合わせください。

| とき | 診療時間 | 午前9時～午後5時 | | 午前8時30分～午後5時 | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|-----|
| | | | | 内科系 | 外科系 |
| 8月6日 (日) | 西田医院(東金) ☎0475-53-1393 | 大平医院(山武) ☎0479-86-6012 | 九十九里ホーム病院(匝瑳) ☎0479-72-1131 | | |
| 8月11日 (金・祝) | 城西クリニック(東金) ☎0475-52-8181 | 明海クリニック(山武) ☎0475-80-5355 | かわて医院(匝瑳) ☎0479-72-3000 | 伊藤医院(匝瑳) ☎0479-72-0261 | |
| 8月13日 (日) | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475-54-2421 | 高根病院(芝山) ☎0479-77-1133 | 東陽病院(横芝光) ☎0479-84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分] | | |
| 8月20日 (日) | まさきクリニック(九十九里) ☎0475-78-6868 | あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475-86-3711 | 越川医院(横芝光) ☎0479-84-0103 | 匝瑳市民病院(匝瑳) ☎0479-72-1525 | |
| 8月27日 (日) | 古川クリニック(九十九里) ☎0475-76-1588 | さくらクリニック(横芝光) ☎0479-84-4333 | 東陽病院(横芝光) ☎0479-84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分] | | |
| 9月3日 (日) | 斉藤クリニック(東金) ☎0475-53-1110 | 山崎医院(横芝光) ☎0479-82-0561 | 佐藤クリニック(匝瑳) ☎0479-73-5567 | さとう整形外科(匝瑳) ☎0479-73-2891 | |
| 9月10日 (日) | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475-54-2421 | 宇井医院(山武) ☎0475-86-2522 | 東陽病院(横芝光) ☎0479-84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分] | | |

関山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475-55-0119 匝瑳市横芝光町消防組合消防本部警防課 ☎0479-72-0119