

健康レシピ

前橋市健康増進計画
健康まえばし21

貝だくさんミルクスープは副菜と主菜が組み合わさった料理です。主食を組み合わせ、主菜と副菜を適量加えるとバランスのよい献立になります。



貝だくさんミルクスープ



1人分の栄養価

エネルギー	216kcal	たんぱく質	16.6g
脂質	8.7g	カルシウム	195mg
鉄分	17.7mg	塩分	1.3g

材料(4人分)

アサリ水煮缶	180g
水	適量
ジャガイモ	100g
タマネギ	80g
ニンジン	40g
ニンニク	1片
バター	10g
ミックスビーンズ(水煮)	100g
牛乳	2カップ
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パセリ	少々
片栗粉	適宜

作り方

- ①ジャガイモ、タマネギ、ニンジンは1cm角に切る。ニンニク、パセリはみじん切りにする。
 - ②アサリ水煮缶は身と汁を分け、汁と水を合わせて2カップにする。
 - ③鍋にバターを入れ火にかけ、ニンニクをいためる。香りが出たらタマネギを加え、透き通るまでいためる。
 - ④ジャガイモとニンジンを加えてさらにいためる。全体がなじんだら、アサリ水煮缶の汁と水、顆粒コンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - ⑤牛乳を加え、温まったらアサリ、ミックスビーンズを加える。火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
 - ⑥水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止める。器に盛り、パセリをちらす。
- ※エネルギーを抑えたいときは、バターでいためる手順を省いて、野菜を水から煮る。

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	11月23日(火)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550	前橋外科医院 (外) 天川町 ☎263-1018	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町 ☎210-3737	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	耳鼻いんこう科 伊藤医院 (耳鼻) 高崎市倉賀野町 ☎027-346-2485	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	11月28日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	大塚内科医院 (内児) 三俣町一丁目 ☎231-2399	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	小林外科 胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	高山整形外科医院 (整) 南町四丁目 ☎223-2235	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	12月5日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	堀医院 (内) 日吉町四丁目 ☎231-5348	高橋医院 (内) 粕川町西田面 ☎285-2019	山王タウンクリニック (内) 山王町一丁目 ☎267-1130	岩上整形外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358	菅谷泌尿器科 皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	セントラルレディース クリニック (産婦) 高崎市東町 ☎027-326-7711	吉見耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	11月23日(火) = 滝沢接骨院 (箱田町) ☎253-6870、田代接骨院 (荻窪町) ☎269-7538									
	11月28日(日) = 近江接骨院 (広瀬町二丁目) ☎263-8263、育英メディカル専門学校附属接骨院 (古市町一丁目) ☎280-6811									
	12月5日(日) = 影山接骨院 (元総社町) ☎252-9897、ハート接骨院 (荒口町) ☎289-4980									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									