

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし27

ホウレンソウは、鉄分や葉酸、マンガンなど増血作用のある成分が含まれています。ナガイモのぬめりと梅の酸味でさっぱりとした1品です。

ホウレンソウとナガイモの梅おかかあえ



1人分の栄養価

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 47kcal | たんぱく質 | 4.1g |
| 脂質 | 0.3g | カルシウム | 31mg |
| 鉄分 | 1.3mg | 塩分 | 0.7g |

材料(4人分)

- ・ホウレンソウ …………… 200g
- ・ナガイモ …………… 160g
- ・梅干し …………… 1個
- ・削り節 …………… 2パック(10g)
- ・しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ・みりん …………… 小さじ1/2

作り方

- ① ホウレンソウはゆでて水に取り、水気を絞って3cmに切る。ナガイモは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて粗く砕く。
- ② 梅干しは種を除いて果肉を包丁でたたき、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、①をあえて削り節を混ぜる。

| | | 内科 | | | | 外科 | | 婦人科 | 耳鼻科 | 眼科 |
|---|--|---|---|--|-------------------------------------|--|--|---|--|---|
| 休 日 当 番 医 | 2月22日(日) | 北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737 | ぬしろ クリニック (内) 亀里町 ☎265-0845 | 山王タウン クリニック (内) 山王町一丁目 ☎267-1130 | つくも内科医院 (内) 富士見村 ☎230-5085 | 岩上整形外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358 | おかむら クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088 | 田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496 | 耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604 | 丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178 |
| | 3月1日(日) | 富所こども・アレ ルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511 | 福音堂栄光診療所 (内) 駒形町 ☎266-6188 | 大胡クリニック (内) 茂木町 ☎284-0051 | 宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876 | 外科胃腸科 いしざか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808 | 群馬バイン クリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999 | いえさか 産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144 | 竹越耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658 | とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091 |
| | 3月8日(日) | 中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360 | 若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001 | 老年病研究所 附属病院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311 | 吉松医院 (内) 粕川町 ☎285-2273 | 大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711 | 中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601 | こすもレディース クリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215 | 宮下耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-361-7325 | 高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005 |
| 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(消防本部内) ☎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 | 2月22日(日)=北條接骨院(嶺町) ☎269-8050、笹澤接骨院(青梨子町) ☎251-9595 | | | | | | | | | |
| | 3月1日(日)=上泉接骨院(上泉町) ☎231-2226、松井接骨院(北代田町) ☎232-0238 | | | | | | | | | |
| 3月8日(日)=鈴木接骨院(朝倉町三丁目) ☎263-0699、わたなべ接骨院(富士見村) ☎288-9996 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |