

ホウレン草と焼きキノコのユズあえは副菜です。主食と主菜を組み合わせるとバランスのよい献立になります。



ホウレン草と焼きキノコのユズあえ



1人分の栄養価

エネルギー	18kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	0.3g	カルシウム	27mg
鉄分	1.1mg	塩分	0.7g

材料(4人分)

ホウレン草	200g	
生シイタケ	8枚	
A	ユズ果汁	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ホウレン草は水で洗い、熱湯でゆでて水にさらす。水気を取り5cmの長さに切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③生シイタケは軸を取り、熱した焼き網などで両面を焼いた後、②につける。
- ④③のシイタケを薄切りにして①と混ぜ、③の漬け汁とともにあえる。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	2月20日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	老年病研究所 附属病院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311	前橋東クリニック (内児) 下大屋町 ☎268-2260	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	ももかわ整形外科 クリニック (整) 荒牧町 ☎233-8515	内田外科医院 (外) 西片貝町二丁目 ☎224-5061	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	赤沢耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
	2月27日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	森田医院 (内児) 山王町一丁目 ☎266-4089	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	ねがし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	産科婦人科 松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	3月6日(日)	竹澤小児科 クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	うめだ内科 クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	瀬田医院 (内) 龍蔵寺町 ☎232-5658	前橋広瀬川 クリニック (内) 千代田町二丁目 ☎231-4101	外科胃腸科 いしざか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	三村整形外科医院 (整) 上細井町 ☎234-4477	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	いづか 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
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										
休日当番医	2月20日(日)=真塩接骨院 (西片貝町三丁目) ☎223-1310、荒牧接骨院 (荒牧町) ☎234-9559									
	2月27日(日)=大利根接骨院 (下新田町) ☎252-6701、羽鳥接骨院 (下細井町) ☎234-2312									
3月6日(日)=新田接骨院 (下新田町) ☎252-0515、干場接骨院 (富田町) ☎268-0464										
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									