

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つつ食べるように心掛けましょう。この料理では1人当たり1つ分の野菜を食べられます。

ゴボウのしゃきしゃきサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	84kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	5.5g	カルシウム	42mg
鉄分	0.7mg	塩分	0.8g

材料(4人分)

ゴボウ	120g
キュウリ	80g
ニンジン	50g
エノキダケ	50g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
白すりゴマ	小さじ2

作り方

- ①ゴボウは皮をこそげ落とし4~5cmのせん切りにして水にさらす。キュウリとニンジンも同じ長さのせん切り、エノキダケは石づきを落として半分に切り、小房に分ける。
- ②ゴボウは、熱湯に酢を少量入れて固めにゆで、ニンジンとエノキダケはさっとゆで、よく水を切っておく。
- ③マヨネーズ、しょうゆ、白すりゴマをよく混ぜ合わせて、野菜をあえる。

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	11月23日(月)	すぐた医院ゆう子キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	せせらぎ病院附属しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	小野内科クリニック (内) 川原町 ☎212-8852	長崎医院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	岩崎外科医院 (外脳外) 六供町 ☎223-7823	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
	11月29日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	沢渡内科循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	セキールレディースクリニック (産婦) 高崎市栄町 ☎027-330-2200	耳鼻咽喉科田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	12月6日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	清宮医院 (内) 紅雲町二丁目 ☎221-6518	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	たけむら整形外科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	生方医院 (外内) 表町二丁目 ☎224-2818	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	竹越耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
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(月)=堤接骨院 (三俣町一丁目) ☎232-2229、吉沢接骨院 (大渡町一丁目) ☎254-2113									
	11月29日(日)=細野接骨院 (南町三丁目) ☎223-3355、真塩接骨院 (西片貝町三丁目) ☎223-1310									
	12月6日(日)=相澤接骨院 (荒子町) ☎268-5000、大利根接骨院 (下新田町) ☎252-6701									
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									