

**健康レシピ** 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

食物繊維たっぷりの1品。食物繊維が多いと、かむ回数が増えて満腹感を得やすく、食べ過ぎを防いでくれます。

## いためなます



### 1人分の栄養価

エネルギー60kcal カルシウム30mg  
 タンパク質1.3g 鉄分0.4mg  
 脂質2.1g 塩分1.1g

### 材料(4人分)

○ゴボウ…………… 80g  
 ○ニンジン…………… 20g  
 ○干しシイタケ…………… 2枚  
 ○レンコン…………… 80g  
 ○しらたき…………… 80g  
 ○サラダ油…………… 小さじ2  
 A { 砂糖…………… 大さじ1  
     しょうゆ…………… 大さじ1  
     戻し汁…………… 大さじ3  
     塩…………… 小さじ1/3  
 ○酢…………… 大さじ2

### 作り方

- ① ゴボウ・ニンジン・あらかじめ戻しておいた干しシイタケは細い千切りに、レンコンは薄いイチョウ切りにし、ゴボウとレンコンは水に浸しておく。
- ② しらたきは4cmの長さに切り、さっとゆでておく。
- ③ サラダ油を熱し、ゴボウをいためてからニンジン・干しシイタケ・レンコン・しらたきをいためる。
- ④ Aで味付けして、火を止める直前に酢を加える。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	11月25日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	いながき内科医院 (内) 下阿内町 ☎265-5515	前橋東クリニック (内児) 下大屋町 ☎268-2260	伊藤内科医院 (内) 下小出町二丁目 ☎232-0537	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	さとうレディースクリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	かめい眼科 (眼) 城東町一丁目 ☎260-1200
	12月2日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	小林内科胃腸科クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	春山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	前橋脳神経外科病院 (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	セキールレディースクリニック (産婦) 高崎市栄町 ☎027-330-2200	耳鼻咽喉科深町クリニック (耳鼻) 高崎市中居町 ☎027-322-8711	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110
	12月9日(日)	大川小児科医院 (児) 若宮町二丁目 ☎231-5288	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	深沢内科クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	小坂橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	たけむら整形外科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	いえさか産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	田口耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 表町二丁目 ☎224-3424	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> 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	11月25日(日)=木暮接骨院 (上小出町二丁目) ☎232-1540、神尾接骨院 (茂木町) ☎283-7105 12月2日(日)=こばやし接骨院 (六供町) ☎223-1421、田中接骨院 (富士見村) ☎288-2510 12月9日(日)=永井接骨院 (総社町二丁目) ☎251-3217、あきた整骨院 (天川原町二丁目) ☎225-0611									
	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									