

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし27

豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれ、疲れやストレスを防ぐ効果があります。

豚肉とキムチの巻きずし



1人分の栄養価
 エネルギー 335kcal たんぱく質 11.1g
 脂質 3.4g カルシウム 20mg
 鉄分 1.3mg 塩分 2.0g

材料(4人分)
 ・ご飯 300g
 ・酢 30g
 A { 砂糖 2g
 塩 0.2g
 ・豚モモ肉 100g
 ・キムチ 30g
 B { 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 酒 大さじ1
 ・サニーレタス 2枚
 ・キュウリ 1/2本
 ・のり 2枚

作り方

- ① ご飯にAの合わせ酢を混ぜる。
- ② キムチをざく切りにし、豚肉を細切りにしてBとあえる。
- ③ ②を鍋に入れ、肉に火を通す。
- ④ サニーレタスは洗い、よく水気を取る。キュウリは縦に4等分に切る。
- ⑤ 巻きすだれにのりを1枚置き、1/2量の酢飯をのぼす。その真ん中に③④の1/2量を載せ巻く。残りの1本も同様に作る。
- ⑥ 切り分けて皿に盛る。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休日当番医	1月25日(日)	大川こどもクリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	埴 医 院 (内児) 日吉町四丁目 ☎231-5348	あらいクリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	横田マタニティー ホスピタル (産婦児) 下小出町一丁目 ☎219-4103	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	宮久保眼科 (眼) 荒牧町 ☎234-3511
	2月1日(日)	すぐた医院ゆう子 キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	ももかわ整形外科 クリニック (整) 荒牧町 ☎233-8515	上条女性 クリニック (産婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
	2月8日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	松山医院 (内) 大手町二丁目 ☎221-5297	すがの内科医院 (内) 総社町植野 ☎256-8121	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	マンモプラス 竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300	いとうレディース クリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	田口耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 表町二丁目 ☎224-3424	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(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	1月25日(日)=いのうえ接骨院(朝倉町) ☎261-2855、木暮接骨院(上小出町二丁目) ☎232-1540									
	2月1日(日)=たつみ接骨院(総社町植野) ☎251-3320、神尾接骨院(茂木町) ☎283-7105									
2月8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										
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									