

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

ドライカレーは副菜と主菜が組み合わさった料理です。主食を組み合わせ、副菜と主菜を適量加えるとバランスのよい献立になります。



# ドライカレー



### 1人分の栄養価

エネルギー	182kcal	たんぱく質	11.2g
脂質	11.2g	カルシウム	23mg
鉄分	1.6mg	塩分	1.6g

### 材料(4人分)

A	合いびき肉	200g
	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	タマネギ	1個
	ピーマン	2個
B	シメジ	1株
	サラダ油	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	トマトジュース	1カップ
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	こしょう	少々
パセリ	適宜	

### 作り方

- ①Aをからめておく。
  - ②タマネギ・ピーマンは粗いみじん切りにし、シメジは石突きを取ってほぐす。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、タマネギは薄く色付くまでいためる。次に①を加え、肉の色が茶色に変わるまでよくいためる。
  - ④ピーマン・シメジを加えてさっといため、カレー粉・トマトジュースを加える。Bで味を調べて、かき混ぜながら水気がなくなるまで煮込む。器に盛り付け、パセリを散らす。
- ※ごはんとは合わせるほか、レタスでくるんだり、パンに乗せたりしてもおいしく食べられます。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	8月22日(日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	青山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	あおばクリニック (内児) 富士見町時沢 ☎212-8866	金古医院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	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 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	8月29日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	森田医院 (内児) 山王町一丁目 ☎266-4089	前橋広瀬川 クリニック (内) 千代田町二丁目 ☎231-4101	瀬田医院 (内) 龍蔵寺町 ☎232-5658	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	田中耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	しみず眼科 クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
	9月5日(日)	高橋医院 (児外) 東善町 ☎266-0203	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	うめだ内科 クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	小川内科医院 (内) 荒牧町 ☎234-3311	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	星医院 (外) 西善町 ☎266-8600	こすもレディース クリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科 深町クリニック (耳鼻) 高崎市中居町 ☎027-322-8711	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
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 ☎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	8月22日(日)＝岩田接骨院 (下細井町) ☎237-5158、こだいら接骨院 (古市町) ☎253-8216									
	8月29日(日)＝細野接骨院 (駒形町) ☎266-1133、しきしま接骨院 (敷島町) ☎232-0898									
	9月5日(日)＝さくら整骨院 (元総社町二丁目) ☎255-1321、新井接骨院 (粕川町女瀨) ☎285-4370									
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									