

健康レシピ

前橋市健康増進計画  
健康まえばし21

ラタトゥイユは副菜です。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。



ラタトゥイユ



1人分の栄養価

エネルギー	48kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	1.8g	カルシウム	21mg
鉄分	0.4mg	塩分	0.4g

材料(4人分)

トマト	1個
ナス	3個
タマネギ	1個
ピーマン	2個
セロリ	80g
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
トマトジュース	160cc
水	1カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ①トマト、ナス、タマネギ、ピーマン、セロリの茎は1.5cm角に切り、ナスは水に浸してあくを抜く。
- ②セロリの葉、ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ火にかける。香りが出たらタマネギを加え、透き通るまでいためる。
- ④ピーマン、ナスを加えていため、セロリ、トマト、水を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑤トマトジュースを加えて煮立て、塩、こしょうで味を整える。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	7月25日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎231-6060	堺堀整形外科 (整) 富士見町時沢 ☎260-5125	剛 医院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	吉見耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005
	8月1日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	吉羽内科胃腸科医院 (内) 下川町 ☎265-3877	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	せせらぎ病院附属あさくら診療所 (整) 朝倉町 ☎265-6522	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	町井耳鼻咽喉科 (耳鼻) 文京町二丁目 ☎221-2551	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
	8月8日(日)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	田中内科クリニック (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001	塩野内科クリニック (内) 南町二丁目 ☎223-8722	前橋城南病院 (内) 富田町 ☎268-4111	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎224-3955	狩野脳神経外科医院 (脳外整) 上泉町 ☎269-5454	上条女性クリニック (産婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	耳鼻咽喉科長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888
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	7月25日(日)＝阿部接骨院 (荒口町) ☎268-3757、新田接骨院 (下新田町) ☎252-0515									
	8月1日(日)＝干場接骨院 (富田町) ☎268-0464、湯沢接骨院 (龍蔵寺町) ☎232-4603									
	8月8日(日)＝広瀬接骨院 (広瀬町二丁目) ☎263-8881、吉田接骨院 (鼻毛石町) ☎283-7766									
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									