

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

おろしあえは副菜です。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。



おろしあえ



1人分の栄養価

エネルギー	36kcal	たんぱく質	2.4g
脂質	0.3g	カルシウム	47mg
鉄分	0.4mg	塩分	0.6g

材料(4人分)

- ダイコン…………… 300g
- トマト…………… 1個
- キュウリ…………… 1本
- 青ジソ…………… 6枚
- 乾燥ワカメ…………… 2g
- しらす干し…………… 20g
- A { レモン汁…………… 大さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ①ダイコンはおろして、ザルで水分を少し切る。
- ②トマト、キュウリはへたを取り1cm角に切る。
- ③青ジソは半分に切って細切りにする。
- ④乾燥ワカメは水で戻し、クッキングペーパーで水分を取る。
- ⑤材料を混ぜてAであえる。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	6月20日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	斎藤医院(南町) (内) 南町二丁目 ☎221-0258	富沢内科医院 (内) 石倉町二丁目 ☎251-4779		あらいクリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	埼玉産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393	いづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	6月27日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	山王タウンクリニック (内) 山王町一丁目 ☎267-1130	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	つくも内科医院 (内) 富士見町原之郷 ☎230-5085	前橋脳神経外科病院 (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	大塚外科胃腸科医院 (外) 大友町 ☎252-6006	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	かめい眼科 (眼) 城東町一丁目 ☎260-1200
	7月4日(日)	石倉町こどもクリニック (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	江沢医院 (内) 粕川町女瀨 ☎285-6777	清宮医院 (内) 紅雲町二丁目 ☎221-6518	永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-6435	樋越ペインクリニック (外) 樋越町 ☎284-9911	菅谷泌尿器科皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	セントラルティースクリニック (産婦) 高崎市東町 ☎027-326-7711	耳鼻咽喉科やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110

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

6月20日(日)=のむら整骨院(上佐鳥町) ☎265-6677、荒牧接骨院(荒牧町) ☎234-9559
6月27日(日)=中嶋接骨院(上小出町二丁目) ☎231-1643、風香整骨院(光が丘町) ☎280-6178
7月4日(日)=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

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