

健康レシピ

前橋市健康増進計画
健康まえばし21

高菜漬けとタケノコのシューマイは主菜です。
主食と、野菜たっぷりの汁物か副菜を1品組み合わせるとバランスのよい献立になります。



高菜漬けとタケノコのシューマイ



1人分の栄養価

エネルギー	174kcal	たんぱく質	11.2g
脂質	9.3g	カルシウム	41mg
鉄分	0.9mg	塩分	0.8g

材料(4人分)

- 豚赤身ひき肉…………… 200g
- ゆでタケノコ…………… 50g
- A { 高菜漬け…………… 35g
- 長ネギ…………… 15g
- 干しシイタケ…………… 1・1/2個
- おろしショウガ…………… 5g
- B { 片栗粉…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少量
- シューマイの皮…………… 20枚
- チンゲンサイ…………… 1/2株

作り方

- ①干しシイタケは戻して軸を除いておく。
- ②Aはすべてみじん切りにする。
- ③豚赤身ひき肉、おろしショウガ、A、Bを混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく練り、20等分にする。
- ④シューマイの皮に③を1つずつ載せて包む。蒸気の立った蒸し器にチンゲンサイとともに入れ、15分蒸す。
- ⑤チンゲンサイとシューマイを皿に盛る。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休日当番医	3月21日(月)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	塩野内科クリニック (内) 南町二丁目 ☎223-8722	富士たちばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	あべクリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
	3月27日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	ささき整形外科 (整) 富士見町小暮 ☎288-2006	マンモプラス 竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	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	町井耳鼻咽喉科 (耳鼻) 文京町二丁目 ☎221-2551	宮久保眼科 (眼) 荒牧町 ☎234-3511
	4月3日(日)	富所こども・アレルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	伊藤内科小児科医院 (内) 高花台一丁目 ☎269-5611	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	前橋広瀬川クリニック分院 (内) 千代田町四丁目 ☎219-1381	富沢脳神経外科 内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	こぶな整形外科 外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	耳鼻咽喉科 深町クリニック (耳鼻) 高崎市上中居町 ☎027-322-8711	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	3月21日(月)＝前川接骨院 (元総社町一丁目) ☎251-5540、岩田接骨院 (下細井町) ☎237-5158									
	3月27日(日)＝こだいら接骨院 (古市町) ☎253-8216、横山接骨院 (勝沢町) ☎269-8789									
	4月3日(日)＝石崎接骨院 (本町三丁目) ☎224-1411、森下接骨院 (樋越町) ☎283-0994									
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									