

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

太めに切ったゴボウは、かみ応えがあります。よくかむことで食べ過ぎを防ぐことができます。

上州きんぴら



1人分の栄養価

エネルギー94kcal タンパク質2.6g
脂質5.5g カルシウム25mg
鉄分0.4mg 塩分0.7g

材料(4人分)

- ・ゴボウ……………120g
- ・ニンジン……………60g
- ・生シイタケ……………40g
- ・コンニャク……………60g
- ・若鶏手羽……………60g
- 油……………大さじ1・1/3
- 砂糖……………小さじ2
- A { しょう油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1・1/3
- みりん……………小さじ1
- ・水……………300cc

作り方

- ① ゴボウ、ニンジンは皮をむいて5cm長さの太めの千切りにする。
- ② シイタケは短冊切り、鶏肉はそぎ切り、コンニャクは拍子切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ゴボウ、ニンジン、コンニャクをいため、さらにシイタケ、鶏肉を加えていためる。
- ④ 水を加え、野菜にある程度火が通ったらAの調味料を加えていり煮にする。

休 日 当 番 医	月	内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
		2 月 24 日(日)	瀬下こども クリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	山王タウン クリニック (内) 山王町一丁目 ☎267-1130	ぬ し ろ クリニック (内) 亀里町 ☎265-0845	田 中 内 科 クリニック (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001	滝沢整形外科医院 (整) 関根町 ☎232-6502	金 古 医 院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	吉見耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733
3 月	2 日(日)	ふかさわ 小児科医院 (児) 大友町一丁目 ☎256-7117	老年病研究所 附属病院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311	み や き クリニック (内) 鼻毛石町 ☎280-2510	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	群馬バイン クリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	加藤外科医院 (外整) 文京町三丁目 ☎221-7952	ベルフィーユ今井 レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎223-3114	田中耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
	9 日(日)	小児科しもだ クリニック (児) 六供町 ☎220-1221	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	紀内科医院 (内) 住吉町一丁目 ☎235-5080	つくも内科医院 (内) 富士見村 ☎230-5085	田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555	せせらぎ病院附属 あさくら診療所 (整) 朝倉町 ☎265-6522	長島産婦人科医院 (産婦) 高崎南大類町 ☎027-352-9521	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
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	2月24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 3月2日(日)=細野接骨院 (駒形町) ☎266-1133、森下接骨院 (樋越町) ☎283-0994 3月9日(日)=斉藤接骨院 (田口町) ☎234-9580、石崎接骨院 (本町三丁目) ☎224-1411									
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									