

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つつ食べるように心掛けましょう。このサラダでは1人当たり1.5つ分の野菜を食べられます。

トマトとオクラのわさびしょうゆサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	44kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	0.3g	カルシウム	20mg
鉄分	0.5mg	塩分	1.0g

材料(4人分)

トマト	400g	
オクラ	40g	
A	しょうゆ	小さじ4
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
	練りわさび	小さじ1
かつお節	適量	

作り方

- ①トマトは湯むきをし、一口大に切り皿に盛る。
- ②オクラは熱湯でさっとゆで、冷めたら小口切りにしトマトの上に乗せる。
- ③Aを混ぜ合わせ②にかける。
- ④かつお節をかける。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	7月20日(月)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	アクザワ医院 (外内児) 天川大島町 ☎263-1228	関口整形外科病院 (整) 千代田町二丁目 ☎231-8871	さとうレディース クリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	田口耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 表町二丁目 ☎224-3424	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	7月26日(日)	北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	河内循環器 クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311	松山医院 (内) 大手町二丁目 ☎221-5297	深沢内科 クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	岩上整形外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358	小林外科 胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	セキールレディース クリニック (産婦) 高崎市栄町 ☎027-330-2200	宮下耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-361-7325	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	8月2日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	中野医院 (内) 新前橋町 ☎290-1388	豊田内科医院 (内) 上小出町一丁目 ☎234-1223	あおばクリニック (内) 富士見町時沢 ☎212-8866	高山整形外科医院 (整) 南町四丁目 ☎223-2235	外科皮膚科 たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	ヘルフィーユ今井 レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎223-3114	竹越耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
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	7月20日(月)＝松岡接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-1683、ふちがみ整骨院 (総社町総社) ☎252-8023									
	7月26日(日)＝亀泉接骨院 (亀泉町) ☎264-0113、須藤接骨院 (下大島町) ☎266-9478									
	8月2日(日)＝鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148、野口接骨院 (総社町総社) ☎252-5918									
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									