



白身魚と野菜の洋風包み焼きは、主菜と副菜が一緒になった料理です。主食を組み合わせるとバランスのよい献立になります。

白身魚と野菜の洋風包み焼き



1人分の栄養価

エネルギー 196kcal たんぱく質 15.6g
脂質 9.4g カルシウム 52mg
鉄分 0.6mg 塩分 0.7g

材料(4人分)

白身魚の切り身…………… 4枚
タマネギ…………… 1個
セロリ…………… 1本
ニンニク…………… 2片
トマト…………… 2個
ピーマン…………… 1個
オリーブオイル…………… 大さじ3
塩…………… 少々
こしょう…………… 適宜

作り方

- ①タマネギは薄切りにし、セロリは筋を除いて薄切りにする。
- ②ニンニクはみじん切りにし、①とオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ③トマトは湯むきをし、1cm角に切る。ピーマンはへたと種を除き、1cm角に切る。
- ④クッキングシートの中央に白身魚の切り身を置き、②を載せて塩、こしょうを振り、③を載せる。クッキングシートの手前と奥を合わせ、両端をねじる。
- ⑤210℃のオーブンで12分から13分焼く。(焼き時間はオーブンの機種によって違います)

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	10月24日(日)	北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	うぶかた循環器 クリニック (内) 城東町二丁目 ☎231-2511	宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876	定方医院 (内) 亀里町 ☎265-0345	萩原整形外科医院 (整) 西善町 ☎266-3550	富沢脳神経 外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	塙産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	10月31日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	せせらぎ病院附属 しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	前橋プライマリ 泌尿器科内科 (泌尿) 上佐烏町 ☎289-4651	堺堀内科 循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	今井産婦人科 内科医院 (産婦) 東片貝町 ☎221-1000	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
	11月3日(水)	瀬下こども クリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	遠藤内科医院 (内児) 野中町 ☎261-3711	斎藤内科 泌尿器科医院 (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	ぬしろクリニック (内) 亀里町 ☎265-0845	岩崎外科医院 (外脳外) 六供町 ☎223-7823	関口整形外科病院 (整) 千代田町二丁目 ☎231-8871	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	たかはし眼科 クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎027-350-7077
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 医	10月24日(日) = 中村接骨院 (文京町三丁目) ☎221-5325、松岡接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-1683									
	10月31日(日) = 須藤接骨院 (下大島町) ☎266-9478、鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148									
	11月3日(水) = 野口接骨院 (総社町総社) ☎252-5918、真塩接骨院 (朝倉町) ☎265-2494									
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									