



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)	北条内科 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 (泌内) 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									