

健康レシピ

前橋市健康増進計画
健康まえばし21

ヘルシーポークピカタは主菜です。主食と、野菜たっぷりの汁物が副菜を1品組み合わせるとバランスのよい献立になります。



ヘルシーポークピカタ



1人分の栄養価

エネルギー	200kcal	たんぱく質	20.5g
脂質	9.2g	カルシウム	43mg
鉄分	1.3mg	塩分	0.9g

材料(4人分)

豚もも肉	280g	
しょうが汁	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ2	
卵	2個	
粉チーズ	小さじ2	
ニラ	30g	
ごま油	小さじ1・1/2	
大豆モヤシ	120g	
A	しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1/2
	一味唐辛子	好みで
トマト	1個	

作り方

- ①豚肉をしょうが汁・塩・こしょうで調味し、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ニラは1cmくらいに切り、溶きほぐした卵、粉チーズと混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の半量を流し入れて豚肉を載せ、その上に残りの卵液を流しかける。
ふたをして焦がさないように両面を焼き、焼き上がったら食べやすい大きさに切る。
- ④モヤシはさっとゆで、Aで和える。トマトはくし型に切る。
- ⑤③を器に盛り付け④を添える。

休日当番医	内科									外科			婦人科	耳鼻科	眼科
	5月	23日(日)	小児科しもだクリニック (児) 六供町 ☎220-1221	高橋医院 (内) 粕川町西田面 ☎285-2019	沢渡内科循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	岡野内科胃腸科医院 (内) 荒牧町 ☎237-1200	馬場整形外科クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市内小嶋町 ☎027-343-2131	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796				
		30日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	小林内科胃腸科クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	吉野医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-3333	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	小林外科胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	東前橋整形外科 (整) 西大室町 ☎268-5777	いとろレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707				
		6日(日)	竹澤小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	本間小児科内科医院 (児内) 文京町四丁目 ☎221-6807	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	斎川産婦人科医院 (産婦) 高崎市岩押町 ☎027-327-0462	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303				
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	5月23日(日)＝上泉接骨院(上泉町) ☎231-2226、片山鍼灸整骨院(前箱田町) ☎225-5333														
	5月30日(日)＝鈴木接骨院(朝倉町三丁目) ☎263-0699、わたなべ接骨院(富士見町時沢) ☎288-9996														
	6月6日(日)＝羽鳥接骨院(下細井町) ☎234-2312、藤井接骨院(駒形町) ☎266-7088														
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														