

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つ分食べるように心掛けましょう。この料理では1人当たり1つ分の野菜を食べられます。

ワカメとキャベツの炒めナムル



1人分の栄養価

エネルギー	47kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	2.7g	カルシウム	43mg
鉄分	0.5mg	塩分	0.7g

材料(1人分)

ワカメ(戻した状態で)	100g
キャベツ	200g
ニンニク(みじん切り)	1かけ
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
白ごま	少々
一味トウガラシ	少々

作り方

- ①ワカメ(水で戻した)を一口大に切る。キャベツは2cm程度のざく切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、ニンニクをいためて、香りがたったら①を加えてさらにいためる。
- ③火が通ったら酒、しょうゆを回し入れ、水分がなくなるまでいりつける。
- ④③を器に盛り、白ごま、一味トウガラシを散らす。

休 日 当 番 医	3月	内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
		22日(月)	高橋医院 (児外) 東善町 ☎266-0203	斎藤内科 泌尿器科医院 (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	萩原内科医院 (内児) 荒子町 ☎268-1415	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025	せせらぎ病院附属 あさくら診療所 (整) 朝倉町 ☎265-6522	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	新前橋耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170
28日(日)	柳川小児科医院 (児) 天川大島町三丁目 ☎263-1600	上毛大橋 クリニック (内) 川原町 ☎237-2800	前橋東クリニック (内児) 下大屋町 ☎268-2260	松山医院 (内) 大手町二丁目 ☎221-5297	外科胃腸科 いしが医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	山本整形外科医院 (整) 西片貝町 ☎232-3069	セントラルティース クリニック (産婦) 高崎市東町 ☎027-326-7711	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	たかはし眼科 クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎027-350-7077	
4月	4日(日)	たむらこども クリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎289-0555	宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876	遠藤内科医院 (内児) 野中町 ☎261-3711	相澤医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-6806	佐々木医院 (整) 富士見町小暮 ☎288-2006	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	斎藤クリニック 耳鼻科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410
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										
3月22日(月)=平井接骨院(横手町) ☎265-0008、真塩接骨院(朝倉町) ☎265-2494 3月28日(日)=滝沢接骨院(箱田町) ☎253-6870、田代接骨院(荻窪町) ☎269-7538 4月4日(日)=近江接骨院(広瀬町二丁目) ☎263-8263、育英メディカル専門学校附属接骨院(古市町一丁目) ☎280-6811										
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										