

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2つ分の野菜を食べられます。

## ホウレンソウのあったかみぞれあえ



### 1人分の栄養価

エネルギー	38kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	0.5g	カルシウム	55mg
鉄分	1.9mg	塩分	0.9g

### 材料(1人分)

ホウレンソウ	80g
ダイコン	60g
しょうゆ	小さじ1
ツナ缶(水煮)	10g

### 作り方

- ①ホウレンソウはゆでて食べやすい大きさに切り、よく水気を切っておく。
- ②ダイコンは皮をむいておろし、水気を切って鍋に入れる。
- ③②の鍋に、しょうゆ、ホウレンソウ、ツナ缶を加えて混ぜる。
- ④③を火にかけ、軽く温まったら器に盛る。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
1月	24日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	馬場内科医院 (内) 上泉町 ☎223-5301	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	外科皮膚科 たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	アクザワ医院 (外内児) 天川大島町 ☎263-1228	横田マタニティー ホスピタル (産婦児) 下小出町一丁目 ☎219-4103	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
	31日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	岩上整形外科病院 (整) 小相木町 ☎253-3358	菅谷泌尿器科 皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	埼玉産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
2月	7日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	大野内科 クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	柳田整形外科医院 (整) 昭和町三丁目 ☎234-3260	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	耳鼻咽喉科 川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
<p>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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a>、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。</p> <p>★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 (日曜・祝日は午前9時～正午も診察)</p> <p>★救急病院等案内 ☎221-0099</p>										
歯科										
<p>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</p>										
<p>1月24日(日)=青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883 1月31日(日)=小山接骨院 (若宮町三丁目) ☎237-1259、ひぐち接骨院 (総社町高井) ☎254-1414 2月7日(日)=かえて整骨院 (山王町一丁目) ☎267-0802、兵藤接骨院 (朝倉町) ☎265-3994</p>										
<p>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</p>										

休日当番医

休日当番