



小松菜の蒸しパンは菓子です。食生活の楽しみの1つですが、食事がおろそかにならないよう、適量を心掛けましょう。

## 小松菜の蒸しパン



### 1人分の栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	2.8g	カルシウム	55mg
鉄分	0.5mg	塩分	0.1g

### 材料(10個分)

小松菜	100g
スキムミルク	20g
卵	1個
A 砂糖	50g
サラダ油	20g
塩	1つまみ
薄力粉	120g
B ベーキングパウダー	4g
重曹	2g
甘納豆(小粒)	30g

### 作り方

- ①小松菜はざく切りにする。
  - ②Bを混ぜ合わせ、ふるっておく。
  - ③①とAをジューサーミキサーにかけ、ソース状にする。
  - ④③をボウルに移し、②を加えて混ぜる。
  - ⑤型に④を流し入れ、甘納豆を載せる。蒸気の上った蒸し器で、強火で約15分蒸す。
- ※甘納豆の代わりにクリを使ってもおいしくできます。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	1月23日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	斎藤医院 (内) 南町二丁目 ☎221-0258	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	堺堀整形外科医院 (整) 富士見町時沢 ☎260-5125	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	埼玉産婦人科医院 (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	たかはし眼科 クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎027-350-7077
	1月30日(日)	北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	小林内科胃腸科 クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	清宮医院 (内) 紅雲町二丁目 ☎221-6518	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	せきねクリニック (外内) 関根町 ☎260-6000	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	竹越耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410
	2月6日(日)	瀬下こども クリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	深沢内科 クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	とくなが クリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005
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。										
★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	1月23日(日) = おおさわ接骨院 (鳥取町) ☎269-7255、のむら整骨院 (上佐鳥町) ☎265-6677									
	1月30日(日) = 中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643、橋本接骨院 (粕川町膳) ☎285-4874									
	2月6日(日) = 風香整骨院 (光が丘町) ☎280-6178、堤接骨院 (三俣町一丁目) ☎232-2229									
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									