

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし27

時間のないときでも、ゆで卵があれば手軽に野菜が取れます。
ケチャップあんで、子供にも食べやすい一品です。

ゆで卵のケチャップあん



1人分の栄養価

エネルギー	147kcal	たんぱく質	6.6g
脂質	8.1g	カルシウム	46mg
鉄分	0.9mg	塩分	1.3g

材料(4人分)

- ・ゆで卵 4個
- ・タマネギ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・ニンジン 1/3本
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・水 1カップ
- ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ2

作り方

- ①タマネギ、ピーマンは1cm角に切る。ニンジンは色紙型に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ゆで卵に焦げ目を付けていったん取り出す。
- ③②のフライパンで①をいため、Aを加えて煮立てる。ゆで卵を戻し、水溶性片栗粉でとろみを付ける。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	11月24日(月)	富所こども・アレルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	こなか医院 (内) 総社町総社 ☎280-5570	菊池内科クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356	長崎医院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	耳鼻咽喉科深町クリニック (耳鼻) 高崎市上中居町 ☎027-322-8711	丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178
	11月30日(日)	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	五十嵐医院 (内) 富士見村 ☎288-2026	関内科医院 (内) 天川伏町一丁目 ☎224-4680	小野内科クリニック (内) 川原町 ☎212-8852	せきねクリニック (外内) 関根町 ☎260-6000	富沢脳神経外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	赤沢耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	しみず眼科クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
	12月7日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	前橋広瀬川クリニック (内) 千代田町四丁目 ☎231-4101	富士たちばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	遠山医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3575	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025	斎川産婦人科医院 (産婦) 高崎市岩押町 ☎027-327-0462	耳鼻咽喉科長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	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 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(消防本部内) ☎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	11月24日(月)＝片山鍼灸整骨院 (前箱田町) ☎225-5333、しきしま接骨院 (敷島町) ☎232-0898									
	11月30日(日)＝青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、斉藤接骨院 (田口町) ☎234-9580									
12月7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										
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									