

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つつ食べるように心掛けましょう。

春雨サラダ



1人分の栄養価

エネルギー 115kcal たんぱく質 4.1g
脂質 4.2g カルシウム 37mg
鉄分 0.6mg 食塩 1.2g

材料(4人分)

春雨 40g
ニンジン 20g
モヤシ 1/3袋(80g)
キュウリ 2/3本
生わかめ 40g
コーン(缶詰) 30g
ハム 4枚
レタス 適宜
ミニトマト 適宜
ドレッシング
A { 酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
ごま油 小さじ2
塩 ひとつまみ

作り方

- ① 春雨は熱湯で2～3分ゆでて、水にとる。水気を切り、3cmに切る。
※春雨は切ってからゆでて良い。
- ② ニンじんはせん切りにしてゆでる。モヤシもゆでておく。わかめはさっとゆでて水にとり、一口大に切る。
- ③ キュウリは板ずりして、斜めせん切り。ハムもせん切りにしておく。コーンは水気を切っておく。
- ④ Aの材料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ボールに水をよく切った①②③と④のドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせて味をなじませる。
- ⑥ 器にレタスを敷いて⑤を盛り付け、ミニトマトを添える。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	5月24日(日)	由上小児科医院 (児) 日吉町一丁目 ☎231-3646	今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557	梅枝内科医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-7250	殿岡内科小児科医院 (内児) 天川原町二丁目 ☎221-1599	前橋脳神経外科病院 (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	いづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	5月31日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	馬場内科医院 (内) 上泉町 ☎223-5301	前橋広瀬川クリニック分院 (内) 千代田町四丁目 ☎219-1381	江沢医院 (内) 粕川町女淵 ☎285-6777	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	大塚外科胃腸科医院 (外) 大友町 ☎252-6006	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	田中耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410
	6月7日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	齋藤医院 (内) 南町二丁目 ☎221-0258	富士たちばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	わかまつ循環器科内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	樋越ペインクリニック (外) 樋越町 ☎284-9911	鳥羽整形外科クリニック (整外) 紅雲町二丁目 ☎223-7700	長島産婦人科医院 (産婦) 高崎市南大類町 ☎027-352-9521	耳鼻咽喉科やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110
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24日(日)＝細野接骨院(駒形町) ☎266-1133、森下接骨院(樋越町) ☎283-0994 5月31日(日)＝斉藤接骨院(田口町) ☎234-9580、石崎接骨院(本町三丁目) ☎224-1411 6月7日(日)＝三俣の接骨院(三俣町一丁目) ☎235-8662、前橋東洋医学専門学校附属接骨院(新前橋町) ☎253-1205									
	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									