

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし27

1杯でビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり取れます。

野菜たっぷりミルクみそ汁



1人分の栄養価

エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.6g
カルシウム	86mg
鉄分	0.7mg
塩分	0.8g

材料(4人分)

・ジャガイモ	80g
・ニンジン	30g
・ゴボウ	20g
・シイタケ	30g
・チンゲンサイ	60g
・だし汁	2カップ
・牛乳	1カップ
・みそ	大さじ2

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切り水にさらす。ニンジンはいちょう切りにする。ゴボウはさがきにして水にさらす。シイタケは石づきを除き、細く切る。
- ② チンゲンサイは3cmくらいに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①、②のチンゲンサイの茎を入れ中火で煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら弱火にしてみそを溶き、牛乳を入れゆっくりと混ぜる。
- ⑤ チンゲンサイの葉を入れ、一煮立ちさせ火を通す。
※牛乳を加えたら、分離を防ぐために沸騰させ過ぎないようにしましょう。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	9月23日(火)	高見こどもクリニック (児) 上新田町 ☎255-4153	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	萩原内科医院 (内児) 荒子町 ☎268-1415	福音堂栄光診療所 (内) 駒形町 ☎266-6188	剛 医 院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	清水耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市京目町 ☎027-353-4533	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
	9月28日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	山口内科クリニック (内) 上沖町 ☎260-6500	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	いえさか産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	かめい眼科 (眼) 城東町一丁目 ☎260-1200
	10月5日(日)	石倉町こどもクリニック (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	村山医院 (内) 表町一丁目 ☎221-4643	豊田内科医院 (内) 上小出町一丁目 ☎234-1223	おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	生方医院 (外内) 表町二丁目 ☎224-2818	佐々木医院 (整) 富士見村 ☎288-2006	セキールティースクリニック (産婦) 高崎市栄町 ☎027-330-2200	いづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
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	9月23日(火)=あさひな接骨院(関根町三丁目) ☎260-1234、橋本接骨院(粕川町) ☎285-4874									
	9月28日(日)=阿部接骨院(荒口町) ☎268-3757、新田接骨院(下新田町) ☎252-0515									
10月5日(日)=須藤接骨院(下大島町) ☎266-9478、湯沢接骨院(竜蔵寺町) ☎232-4603										
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									