

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

ナスには体を冷やす作用があるので夏ばて予防にお勧めです。

ナスのリャンバン



1人分の栄養価
 エネルギー50kcal カルシウム58mg
 タンパク質2.6g 鉄分0.6mg
 脂質1.8g 塩分1.0g

材料(4人分)
 ○ナス…………… 300g(中4~6本)
 ○長ネギ…………… 1/2本
 ○桜エビ…………… 5g
 ○白ごま…………… 小さじ1
 A { 酢…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 ごま油…………… 小さじ1
 豆板醤…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 桜エビ、白ごまはフライパンで空いりする。
- ② ナスはへたを切り落とし、ラップに包み、電子レンジで100g当たり1分程度加熱する。
- ③ よく冷ましたナスを縦に切って、軽く水気を切り、皮ごと縦に細かく裂く。
- ④ 長ネギは5cmの長さの白髪ネギにして、ナスに載せ、桜エビ、白ごまを掛ける。
- ⑤ Aの材料を混ぜ合わせ、④に掛ける。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	8月26日(日)	北条内科小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	塚田医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	樋越ペインクリニック (外) 樋越町 ☎284-9911	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	小原沢耳鼻咽喉科婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410
	9月2日(日)	石倉町子どもクリニック (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	五十嵐医院 (内) 富士見村 ☎288-2026	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	加藤クリニック (内泌) 南町三丁目 ☎210-6700	野中医科歯科クリニック (整) 野中町 ☎263-0007	加藤外科内科医院 (外) 朝日町一丁目 ☎243-5169	中村産婦人科医院 (産婦) 高崎市岩押町 ☎027-323-2722	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	9月9日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	はやぶさクリニック (内) 小坂子町 ☎264-1113	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	堺堀整形外科医院 (整) 富士見村 ☎260-5125	外科皮膚科たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	豊田耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 千代田町五丁目 ☎231-3411	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091
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	8月26日(日) = 青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、おおさわ接骨院 (鳥取町) ☎269-7255									
	9月2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									
	9月9日(日) = 桜井接骨院 (関根町) ☎233-2897、兵藤接骨院 (朝倉町) ☎265-3994									
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30分～午後6時										