

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つ分食べるように心掛けましょう。この料理では1人当たり2つ分の野菜を食べられます。

きのこのみそいため



1人分の栄養価

エネルギー	69kcal	たんぱく質	4.5g
脂質	3.0g	カルシウム	11mg
鉄分	0.7mg	塩分	0.9g

材料(4人分)

シイタケ	60g
シメジ	200g
エリンギ	200g
ニンジン	40g
A	みそ 大さじ1½
	みりん 大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ①ニンジン4cm長さの短冊切りにする。
- ②シイタケとエリンギは石づきを取り薄切りにする。シメジは根元を落とし手でほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②をいため、Aを加えていため合わせる。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	10月	25日(日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	北 條 内 科 クリニッ ク (内) 嶺町 ☎269-5503	小林内科胃腸科 クリニッ ク (内) 朝倉町 ☎290-3200	田 中 内 科 クリニッ ク (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001	金 古 医 院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	町井耳鼻咽喉科 (耳鼻) 文京町二丁目 ☎221-2551	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091
	11月	1日(日)	石倉町こども クリニッ ク (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	本間小児科 内 科 医 院 (児内) 文京町四丁目 ☎221-6807	瀬 田 医 院 (内) 竜蔵寺町 ☎232-5658	今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557	あらいクリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	滝沢整形外科医院 (整) 関根町 ☎232-6502	産婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳 鼻 咽 喉 科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	大 山 眼 科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
		3日(火)	瀬下こども クリニッ ク (児) 元総社町 ☎255-3350	堺 堀 内 科 循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	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	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	馬場整形外科 クリニッ ク (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	い え さ か 産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	田 中 耳 鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 ☎231-5330
	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 ★救急病院等案内 ☎221-0099 午後8時～午前0時 内科と小児科											
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	10月25日(日)＝上泉接骨院 (上泉町) ☎231-2226、松井接骨院 (北代田町) ☎232-0238										
	11月 1 日(日)＝鈴木接骨院 (朝倉町三丁目) ☎263-0699、わたなべ接骨院 (富士見町時沢) ☎288-9996										
	11月 3 日(火)＝羽鳥接骨院 (下細井町) ☎234-2312、藤井接骨院 (駒形町) ☎266-7088										
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										