

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、夏バテを防ぐ効果があります。

ナスのはさみ焼き



1人分の栄養価

エネルギー150kcal たんぱく質4.6g
脂質11.2g カルシウム41mg
鉄分0.4mg 塩分0.8g

材料(4人分)

- ・ナス……………4本
- ・さけ缶……………小1缶
- ・タマネギ……………50g
- 溶き卵……………1/2個分
- パン粉……………大さじ2
- A 塩……………小さじ2/5
- マヨネーズ……………大さじ1
- こしょう……………少々
- ・小麦粉……………適宜
- ・油……………大さじ2

作り方

- ① ナスはへたをとり、縦にとりどころ皮をむき、縦半分にする。塩少々(分量外)を加えた水につけて、あくを抜く。タマネギは、みじん切りにする。
- ② 缶から出して水を切ったさけをボウルに入れてほぐし、みじん切りのタマネギとAの材料を加えてよく練る。
- ③ ①のナスの水気をふき、へたの方を2~3cm残して切り込みを入れ②をはさむ。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③の表面に小麦粉を付けて焼く。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	7月21日(月)	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	斉藤内科 泌尿器科医院 (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	町田内科 クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	沢渡内科 循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	関口整形外科病院 (整) 千代田町二丁目 ☎231-8871	おかむら クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	ベルフィーユ今井 レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎223-3114	田中耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	しみず眼科 クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
	7月27日(日)	ふかさわ 小児科医院 (児) 大友町一丁目 ☎256-7117	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	相澤医院 (内) 富士見村 ☎288-6806	わかまつ循環器科 内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	宮下耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-361-7325	丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178
	8月3日(日)	なんきつこども クリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	伊藤内科 小児科医院 (内) 高花台一丁目 ☎269-5611	加藤クリニック (内泌) 南町三丁目 ☎210-6700	群馬バイン クリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	前橋外科医院 (外) 天川町 ☎263-1018	横田マタニティー ホスピタル (産婦児) 下小出町一丁目 ☎219-4103	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	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 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	7月21日(月)=かばさわ接骨院(前箱田町) ☎254-4933、真下接骨院(二之宮町) ☎268-2329									
	7月27日(日)=北条接骨院(嶺町) ☎269-8050、松井接骨院(北代田町) ☎232-0238									
	8月3日(日)=上泉接骨院(上泉町) ☎231-2226、笹澤接骨院(青梨子町) ☎251-9595									
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									