

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし27

キュウリのこりこりとした食感が楽しめる一品です。よくかむことが食べすぎを防ぐことにもつながります。

キュウリとじゃこのピリ辛あえ



1人分の栄養価

エネルギー55kcal タンパク質4.1g
脂質2.1g カルシウム80mg
鉄分0.7mg 塩分1.3g

材料(4人分)

- ・キュウリ …………… 3本
 - ・ちりめんじゃこ …………… 20g
 - ・いりごま …………… 少々
- A
- ニンニク(すりおろし) …… 小さじ1/4
 - ねぎ(みじん切り) …………… 大さじ2
 - しょう油 …………… 小さじ4
 - 豆板醤 …………… 小さじ1/4
 - ごま油 …………… 小さじ1
 - 砂糖 …………… 小さじ1

作り方

- ① キュウリは太めのせん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、あえ衣を作る。
- ③ ①のキュウリとちりめんじゃこをあわせ、②であえる。
- ④ 器に盛り、いりごまをちらす。

| | | 内 科 | | | | 外 科 | | 婦人科 | 耳鼻科 | 眼 科 | |
|---|---|--------|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|
| 休 日 当 番 医 | 6月 | 22日(日) | 鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967 | 埼 医 院 (内児) 日吉町四丁目 ☎231-5348 | 青山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861 | 松沢医院 (内児) 鶴が谷町 ☎268-3826 | 原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300 | 大塚外科 胃腸科医院 (外) 大友町三丁目 ☎252-6006 | 重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515 | 耳鼻咽喉科 田中醫院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604 | 大西眼科 (眼) 高崎市上中居町四丁目 ☎027-353-1303 |
| | 7月 | 29日(日) | 吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733 | 富沢内科医院 (内) 石倉町二丁目 ☎251-4779 | あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220 | 今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557 | 深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277 | 中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220 | 高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621 | 橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745 | とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091 |
| | 7月 | 6日(日) | 北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737 | 前橋広瀬川 クリニック (内) 千代田町四丁目 ☎231-4101 | 永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-6435 | 吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375 | 鳥羽整形外科 クリニック (整外) 紅雲町二丁目 ☎223-7700 | 狩野脳神経 外科医院 (脳外整) 上泉町 ☎269-5454 | 埼産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393 | 耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415 | 高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366 |
| 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 | 6月22日(日)=松本接骨院(日吉町三丁目) ☎212-2137、石井接骨院(富士見村) ☎288-5032 6月29日(日)=いのうえ接骨院(朝倉町二丁目) ☎261-2855、たつみ接骨院(総社町植野) ☎251-3320 7月6日(日)=木暮接骨院(上小出町二丁目) ☎232-1540、神尾接骨院(茂木町) ☎283-2932 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |