

**健康レシピ** 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

ニンジンやキュウリを使用した、かみごたえのある1品。よくかむことで満腹感が得られます。

## ニンジンサラダ~ホタテのドレッシング



### 1人分の栄養価

エネルギー70kcal たんぱく質3.9g  
脂質3.6g カルシウム27mg  
鉄分0.3mg 塩分0.6g

### 材料(6人分)

- ・ニンジン……………2本(300g)
  - ・キュウリ……………1本(100g)
  - ・塩……………少々
  - ・ホタテ(水煮缶)……………小1缶
  - ・パセリのみじん切り……………少々
- ドレッシング
- ・ホタテ缶汁……………1缶分
  - ・酢……………大さじ4
  - ・サラダ油……………大さじ4
  - ・塩……………小さじ1/2
  - ・おろしニンニク……………少々

### 作り方

- ① ニンジンとキュウリは細い千切りにして塩を振っておく。キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩を振っておく。
- ② ドレッシングを作り、その中にホタテの水煮缶をほぐして入れる。
- ③ ニンジンとキュウリの水気を絞り、パセリのみじん切りを加え、ドレッシングとあえる。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	5月25日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	中野医院 (内) 新前橋町 ☎290-1388	前橋城南病院 (内) 富田町 ☎268-4111	斎藤医院(南町) (内) 南町二丁目 ☎221-0258	馬場整形外科 クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	こすもレディース クリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	6月1日(日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	長崎医院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	富沢脳神経外科 内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	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	赤沢耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	6月8日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	深沢内科 クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	松山医院 (内) 大手町二丁目 ☎221-5297	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎224-3955	小板橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	産婦人科麻酔科 島田医院 (産婦) 高崎市中紺屋町 ☎027-322-4097	耳鼻いんこう科 伊藤医院 (耳鼻) 高崎市倉賀野町 ☎027-346-2485	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> 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	5月25日(日)=滝沢接骨院(箱田町) ☎253-6870、田代接骨院(荻窪町) ☎269-7538 6月1日(日)=近江接骨院(広瀬町二丁目) ☎263-8263、影山接骨院(元総社町) ☎252-9897 6月8日(日)=岡本接骨院(天川大島町) ☎224-7873、北爪接骨院(河原浜町) ☎283-2075									
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									