

**健康レシピ** 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

牛乳を使ったスープで、油を使っていないので  
カロリー控えめです。

## 菜の花スープ



### 1人分の栄養価

エネルギー59kcal たんぱく質2.7g  
脂質1.2g カルシウム80mg  
鉄分0.9mg 塩分1.2g

### 材料(4人分)

- ・菜の花 …………… 1/2把(100g)
- ・ニンジン …………… 1/2本(100g)
- ・タマネギ …………… 1/2個(100g)
- ・コーン(缶詰) …………… 50g
- ・ロースハム …………… 2枚
- ・水 …………… 2カップ
- ・固形コンソメ …………… 2個
- ・牛乳 …………… 1カップ
- ・塩 …………… 小さじ1/5
- ・コショウ …………… 少々

### 作り方

- ① 菜の花はたっぷりの湯で下ゆでをして水に取り、水気を切って3cm長さに切っておく。
- ② ニンジンは短冊切り、タマネギは薄切り、ロースハムは半分に分けてから1cm幅に切っておく。コーンは缶詰を切っておく。
- ③ 鍋に水・固形コンソメ、ニンジン、タマネギ、ロースハムを入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に牛乳を加え、よくかき混ぜながら焦がさないように熱する。
- ⑤ 火が通ったら菜の花・コーンを加え、塩・コショウで味を整えて火を止める。  
(とろみが欲しいときは水溶きかたくり粉を加えると良いです。)

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	3月23日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	こなか医院 (内) 総社町総社 ☎280-5570	柳田整形外科医院 (整) 昭和町三丁目 ☎234-3260	剛 医 院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	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	新前橋耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
	3月30日(日)	柳川小児科医院 (児) 天川大島町三丁目 ☎263-1600	上泉内科 (内児) 上泉町 ☎269-1682	伊藤内科 小児科医院 (内) 高花台一丁目 ☎269-5611	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	加藤外科内科医院 (外) 朝日町一丁目 ☎243-5169	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町 ☎210-3737	産科婦人科 松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	4月6日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	上毛大橋 クリニック (内) 川原町 ☎237-2800	瀬田医院 (内) 竜蔵寺町 ☎232-5658	前橋協立診療所 (内児) 城東町三丁目 ☎231-6060	佐々木医院 (整) 富士見村 ☎288-2006	掛川医院 (外内) 総社町二丁目 ☎251-0415	いとうレディース クリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	宮久保眼科 (眼) 荒牧町 ☎234-3511
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	3月23日(日)=城南接骨院 (新井町) ☎268-3777、井出接骨院 (岩神町三丁目) ☎232-3681 3月30日(日)=青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、北沢接骨院 (幸塚町) ☎234-5600 4月6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									
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									