

健康レシピ

前橋市健康増進計画
健康まえ باشし21



シイタケの肉詰め焼きは副菜と主菜が組み合わさった料理です。主食を組み合わせ、主菜と副菜を適量加えるとバランスのよい献立になります。

シイタケの肉詰め焼き



1人分の栄養価

エネルギー	146kcal	たんぱく質	11.8g
脂質	6.2g	カルシウム	32mg
鉄分	1.1mg	塩分	1.3g

材料(4人分)

シイタケ	12枚
鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	60g
長ネギ	1/2本
A ショウガ汁	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ2/5
片栗粉	大さじ2
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2
エノキダケ	80g
B だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
アサツキ	4本

作り方

- ①シイタケは軸を取り、カサに十文字の切り込みを入れる。エノキダケは根元を取り除いて半分に切る。アサツキは小口切りにする。
- ②長ネギ、シイタケの軸はみじん切りにする。豆腐は水切りをしておく。
- ③Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜて12等分にする。
- ④シイタケのカサの内側に小麦粉を少量振ってから③を隙間のないように詰める。
- ⑤フライパンに油を熱し、先に具の面を下にして焼く。両面に焼き色が付いたら、再び具の面を下にしてふたをし、弱火で中まで火を通す。
- ⑥Bの材料を鍋に入れて火にかける。エノキダケに火が通ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に⑥を盛り付け、⑥をかけて、アサツキを散らす。

		内科			外科		婦人科	耳鼻科	眼科	
休日当番医	9月23日(木)	大川子どもクリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	長崎医院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	群馬ペインクリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
	9月26日(日)	富所子どもアレルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	富士たちばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	とくながクリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	外科胃腸科 いしざか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	いえさか産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	赤沢耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	すがの眼科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181
	10月3日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	大野内科クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	山口内科クリニック (内) 上沖町 ☎260-6500	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	三村整形外科医院 (整) 上細井町 ☎234-4477	マンモプラス竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	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 ☎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	9月23日(木)＝前橋東洋医学専門学校附属接骨院 (新前橋町) ☎253-1205、小山接骨院 (若宮町三丁目) ☎237-1259									
	9月26日(日)＝青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883									
	10月3日(日)＝牛込接骨院 (下石倉町) ☎251-5382、茂木接骨院 (日吉町二丁目) ☎233-7599									
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									