

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つつ食べるように心掛けましょう。このサラダでは1人当たり1つ分の野菜を食べられます。

# モヤシとニラの梅肉サラダ



### 1人分の栄養価

エネルギー	44kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	2.6g	カルシウム	45mg
鉄分	0.6mg	塩分	1.1g

### 材料(4人分)

大豆モヤシ	200g
ニラ	100g
梅干し(種なし)	20g
白ゴマ	小さじ2
サラダ油	小さじ1

### 作り方

- ① ニラは4~5cmの長さに切る。沸騰したお湯に大豆モヤシを入れ、浮かんできたらニラを加える。再沸騰したら、ざるにあげて冷ましておく。
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたいて刻む。ゴマは包丁で刻む。ボールに入れ、サラダ油を加えて混ぜる。
- ③ ①の粗熱がとれたら水気を軽く絞って②に加え、あえる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして、皿に盛る。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	6月21日(日)	小児科しもだクリニック (児) 六供町 ☎220-1221	大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550	吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	埴医院 (内児) 日吉町四丁目 ☎231-5348	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	産科婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	6月28日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	大塚内科医院 (内児) 三俣町一丁目 ☎231-2399	松沢医院 (内児) 鶴が谷町 ☎268-3826	整形外科とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	内田外科医院 (外) 西片貝町二丁目 ☎224-5061	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	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
	7月5日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	前橋外科医院 (外) 天川町 ☎263-1018	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	耳鼻いんこう科伊藤医院 (耳鼻) 高崎市倉賀野町 ☎027-346-2485	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005
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 ☎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21日(日)=牛込接骨院(下石倉町) ☎251-5382、片山鍼灸整骨院(前箱田町) ☎225-5333 6月28日(日)=青柳接骨院(青柳町) ☎235-3456、かえて整骨院(荻窪町) ☎269-1067 7月5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								