

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 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 | 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、かえで整骨院(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 | | | | | | | | | |