

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

食卓に野菜料理を1品増やし、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

ニンジンと黒ごまのあえ物



1人分の栄養価

エネルギー85kcal たんぱく質1.6g
脂質6.6g カルシウム56mg
鉄分0.4mg 塩分0.8g

材料(4人分)

○もやし……………2/3袋(170g)
○ニンジン……………2/3本(120g)
A { すり黒ごま……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1・1/2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1・1/2
塩……………小さじ2/3

作り方

①下ごしらえ

もやしの根を取っておく(時間があれば)。ニンジンは5cm長さの千切りにする。沸騰した湯に塩少量を加え、ニンジンを入れる。再沸騰したらもやしを加え、さっとゆで全部をざるにとって冷まし、水気を切る(冷蔵庫で冷やしてもよい)。

②Aの調味料を混ぜ合わせ、野菜とあえる。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	5月27日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	相沢医院 (内) 富士見村 ☎288-6806	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550	原医院 (整) 下川町 ☎265-2300	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	いとろレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	田中耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	6月3日(日)	小児科しもだクリニック (児) 六供町 ☎220-1221	小林内科胃腸科クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	富沢内科小児科医院 (内児) 石倉町二丁目 ☎251-4779	山口内科クリニック (内) 上沖町 ☎260-6500	桐生整形外科医院 (整) 茂木町 ☎283-6388	小坂橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	産科婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178
	6月10日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	沢渡内科循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	ベルフィーユ今井レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎223-3114	赤沢耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
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(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27日(日)=相沢接骨院 (荒子町) ☎268-5000、大根接骨院 (下新田町) ☎252-6701									
	6月3日(日)=あさひな接骨院 (関根町三丁目) ☎260-1234、橋本接骨院 (粕川町膳) ☎285-4874									
	6月10日(日)=阿部接骨院 (荒口町) ☎268-3757、新田接骨院 (下新田町) ☎252-0515									
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30分～午後6時										