

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

発酵させないので、とても簡単にできます。ガスこんろの魚焼きグリルで焼くこともできます。

チーズロール



1人分の栄養価

エネルギー	185kcal	たんぱく質	5.4g
脂質	12.6g	カルシウム	64mg
鉄分	0.4mg	塩分	0.6g

材料(4人分)

A	薄力粉	100g
A	ベーキングパウダー	小さじ1
	バター(食塩不使用)	50g
	粉チーズ	20g
	砂糖	10g
	いりごま(黒)	大さじ1/2
B	卵	1/2個
	牛乳(卵と合わせて)	50g
	ウインナーソーセージ	8本

作り方

- ① ボウルにAを合わせてふるっておく。
- ② 1cm角に切ったバターに、手で①をまぶし付けながら米粒くらいまでつぶす。
- ③ ②に粉チーズ、砂糖といりごまを入れて軽く混ぜる。さらにBを加え、混ぜ合わせてひとまとめにし冷蔵庫で15分くらい休ませる。
- ④ ③を8等分に分け、ウインナーソーセージに巻きつける。
- ⑤ 170℃(余熱なし)のオーブンで15分焼く。

休日当番医

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
3月	22日(日)	藤永小児科 内 科 医 院 (児内) 下細井町 ☎235-2690	内科皮フ科 おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	清 宮 医 院 (内) 紅雲町二丁目 ☎221-6518	外科皮膚科 た き 医 院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	あべクリニック (整) 富士見村 ☎288-9511	小 澤 医 院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	29日(日)	なんきつこども ク リ ニ ッ ク (児) 荒牧町 ☎235-2558	うめだ内科 ク リ ニ ッ ク (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	北 條 内 科 ク リ ニ ッ ク (内) 嶺町 ☎269-5503	野中医科歯科 ク リ ニ ッ ク (整) 野中町 ☎263-0007	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	耳 鼻 咽 喉 科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	4月5日(日)	柳川小児科医院 (児) 天川大島町三丁目 ☎263-1600	小林内科胃腸科 ク リ ニ ッ ク (内) 朝倉町 ☎290-3200	菊 池 内 科 ク リ ニ ッ ク (内) 青梨子町 ☎219-3356	は や ぶ さ ク リ ニ ッ ク (内) 小坂子町 ☎264-1113	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	金 古 医 院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	斉藤クリニック 耳 鼻 科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	す が の 眼 科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181
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	3月22日(日)＝ のむら整骨院 (上佐鳥町) ☎265-6677、 荒牧接骨院 (荒牧町) ☎234-9559									
	3月29日(日)＝ 中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643、 風香整骨院 (光が丘町) ☎280-6178									
	4月5日(日)＝ 堤接骨院 (三俣町一丁目) ☎232-2229、 吉沢接骨院 (大渡町一丁目) ☎254-2113									
	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								