

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

豚肉に含まれるビタミンB₁が、夏の疲労回復に役立ちます。

豚肉の野菜巻き



1人分の栄養価

エネルギー186kcal カルシウム71mg
タンパク質13.7g 鉄分0.5mg
脂質11.5g 塩分1.0g

材料(4人分)

○豚肉(薄切り) 10枚
○塩・コショウ 各少々
○ニンジン 20g
○プロセスチーズ 40g
○エノキタケ 100g
○インゲン 10本
○サラダ油 小さじ2
A { しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
○ミニトマト 4個
○サラダ菜 4枚

作り方

- ① ニンじんは千切りに、プロセスチーズは棒状に切り、エノキタケは根本を切ってほぐし、インゲンはゆでて半分に切る。
- ② 豚肉は広げて塩・コショウを振り、①を等分に載せて巻く。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②を焼き、返ししながら焼き色を付ける。
- ④ Aをフライパンに回し入れ、返ししながら少し煮詰める。
- ⑤ ④を斜め半分に切り、ミニトマト、サラダ菜を盛り付ける。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	23 日 (日)	中島小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	吉 田 医 院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	岩崎外科医院 (外脳外) 六供町 ☎223-7823	剛 医 院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	9 月 24 日 (月)	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	萩原内科医院 (内児) 荒子町 ☎268-1415	塙 医 院 (内児) 日吉町四丁目 ☎231-5348	福 音 堂 栄光診療所 (内) 駒形町 ☎266-6188	小 林 外 科 胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	増田整形 外 科 医 院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	今井産婦人 科内科医院 (産婦) 東片貝町 ☎221-1000	橋 爪 耳 鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 ☎231-5330
	30 日 (日)	高 橋 医 院 (内児) 東善町 ☎266-0203	み や ぎ クリニック (内) 鼻毛石町 ☎280-2510	こなか医院 (内) 総社町総社 ☎280-5570	せせらぎ病院付属 しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	群馬ペインク リニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	山 下 医 院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	塙産婦人科医院 (産婦) 高崎市中佐野町 ☎027-326-8393	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178
	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(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 医	9月23日(日)＝亀泉接骨院 (亀泉町) ☎264-0113、須藤接骨院 (下大島町) ☎266-9478									
	9月24日(月)＝鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148、野口接骨院 (総社町総社) ☎252-5918									
	9月30日(日)＝一貫堂接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-8215、はら接骨院 (小相木町) ☎251-1150									
	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									