

5月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	耳鼻科	歯科
1日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	森医院 (石原) TEL23-8733	駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500
3日 (祝)	厚成医院 (石原) TEL22-1060	赤城開成クリニック (赤城町三原田) TEL20-6500	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007		たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480
4日 (祝)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818		こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
5日 (祝)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454		エース歯科 (吉岡町大久保) TEL55-1181
8日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	井野整形外科 リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	川島医院 (渋川/長塚町) TEL22-2421	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
15日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	いのうえ耳鼻 咽喉科医院 (有馬) TEL30-1133	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
22日 (日)	青い鳥ファミリー クリニック (行幸田) TEL26-2681	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	渋川医療センター (白井) TEL23-1010		あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820
29日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	痛みのクリニック 長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800		ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154

※変更になる場合がありますので、確認の上受診してください ※耳鼻科・歯科の診療時間は正午までです
 ※耳鼻科の休日当番医は、6月末をもって終了します

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.37

『春キャベツのトルティーヤ』



〔1人分の栄養価〕

エネルギー 454kcal、食物繊維2.1mg、食塩相当量1.5g

今日のポイント

キャベツに含まれるビタミンには、水に溶けやすいものがあります。切ってから水にさらすと、5分間で2割近くのビタミンが溶け出すといわれます。水にさらす時間は、短くしましょう。

〔材料〕(2人分・4個分)

A	強力粉 …………… 100g	ゆで卵 …………… 1個
	きび砂糖 …… 小さじ1/3	マヨネーズ …… 大さじ2
B	粉末コンスープ … 1袋	キャベツ …………… 70g
	オリーブ油 …… 大さじ1	パプリカ …………… 1/8個
	ぬるま湯 …………… 100cc	ロースハム …………… 4枚

【作り方】調理時間20分程度

- ①ゆで卵は粗くつぶしてマヨネーズと混ぜ合わせる。野菜は千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。(コンスープに乾燥コーンやクルトンが入っている場合は取り除く。)
- ③②にBを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④オリーブ油(分量外)を引いたフライパンを熱し、お玉1杯程度の③を直径15cmの円形に広げ、中火で焼く。
- ⑤周りが浮いてきたら裏返し、さらに約2分焼く。
- ⑥焼き上がった生地1枚につき、ハム1枚、等分にした野菜とゆで卵のマヨネーズ和えを順にのせて巻く。



クックパッドでレシピ公開中

