

7月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
3日 (日)	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	平形内科歯科医院 (石原) TEL22-2233
10日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	SHUNデンタルクリニック (渋川/辰巳町) TEL25-7961
17日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	宮下デンタルクリニック (中郷) TEL53-4701
18日 (祝)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	福田歯科医院 (渋川/元町) TEL23-6677
24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	関歯科医院 (吹屋) TEL25-0530
31日 (日)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	青い鳥ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411

※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 ※歯科の診療時間は正午までです
※7月から耳鼻科の休日当番医は行いません



夜間急患診療所

TEL 238899

所在地 渋川(長塚町)1760-1
診療時間 午後7時～10時
診療体制 内科、外科、小

児科のいずれかの医師が担当
※病気・けがによっては対応
できない場合があります



ヘルスメイトがオススメする
今月のレシピ vol.39
『新玉ネギとアボカドの
サーモンカルパッチョ』



[1人分の栄養価]
エネルギー 279kcal、食物繊維2.9g、食塩相当量1.9g

今月のポイント

アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど脂質の多い果実です。この脂質の多くは動脈硬化の予防効果が期待できるオレイン酸のため、上手に取り入れたい食品ですが、脂質が多い分、高カロリー食品でもあるため、1日の適量は多くても1/2個までとしてください。

[材料](2人分)

ブロッコリー …… 50g	A	オリーブ油 …… 大さじ1
アボカド …… 1個(200g)		粒マスタード …… 大さじ1
新玉ネギ …… 1/8個(20g)		レモン果汁 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2		
サーモン(刺身用) …… 100g		

【作り方】調理時間30分程度

- ①ブロッコリーは小房に分けてサッと茹で、ザルに上げて冷ましておく。
- ②アボカドは皮と種を除いて1cm厚さに切る。
- ③新玉ネギは薄切りにして塩をまぶす。
- ④平皿に②のアボカドを並べる。食べやすい厚さに切ったサーモン、③の玉ネギの順に乗せ、①のブロッコリーを散らす。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、④に回しかける。



クックパッドでレシピ公開中

