

9月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
4日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	三剛歯科医院 (伊香保町伊香保) TEL72-3430
11日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	痛みのクリニック 長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	佐鳥歯科クリニック (渋川/下之町) TEL22-0069
18日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	青い鳥ファミリー クリニック (行幸田) TEL26-2681	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	佐藤歯科医院 (吉岡町下野田) TEL54-8330
19日 (祝)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	永井歯科医院 (赤城町上三原田) TEL56-8854
23日 (祝)	赤城開成クリニック (赤城町三原田) TEL20-6500	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	小野上歯科診療所 (村上) TEL59-2493
25日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	ほしかわ歯科医院 (石原) TEL24-8835

※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



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



ヘルスマイトがオススメする

今月のレシピ vol.41

『チーズカレー風チャンボッタ』



[1人分の栄養価]

エネルギー 99kcal、食物繊維1.6g、食塩相当量1.3g

今月のポイント

南イタリアの料理「チャンボッタ」は、オリーブ油を使った野菜とジャガ芋の炒め煮のこと。ジャガ芋に多く含まれるビタミンCは、老化予防や美肌に効果があります。ジャガ芋内のビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくい特徴があります。

【材料】(2人分)

ジャガ芋 …… 1/2個(50g)	カレー粉 …… 大さじ1/4
ズッキーニ …… 1/2本(100g)	水 …… 50ml
玉ネギ …… 1/8個(20g)	B [しょうゆ …… 小さじ1 みりん …… 小さじ1
トマト …… 1/2個(25g)	
A [ニンニク(きざみ) …… 小さじ1 オリーブ油 …… 小さじ1	コショウ …… 少々
	スライスチーズ …… 1枚
固形コンソメ …… 1/2個	

【作り方】調理時間30分程度

- ① ジャガ芋と玉ネギの皮をむく。ジャガ芋とズッキーニは1cm厚の半月切りにする。玉ネギとトマトは、くし形に切ってから長さを半分に切る
- ② 鍋にAの材料を入れ、弱火で香りが出るまで炒める
- ③ ②の鍋に玉ネギ→ジャガ芋→ズッキーニの順に加え、炒める
- ④ ③の野菜全体に油がまわって野菜が透き通ってきたら、コンソメ→カレー粉→トマトの順に加えてひと混ぜし、水とBの調味料を加え入れて約7分煮込む
- ⑤ ④の鍋にチーズを加えて1分煮込み、火からおろす



クックパッドでレシピ公開中

