

12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)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
11日 (日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
18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	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	さいとう歯科医院 (北牧) TEL53-5454
25日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154
29日 (木)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101
30日 (金)	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	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	スマイル歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5033
31日 (土)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	たけうち歯科医院 (吉岡町下野田) TEL25-7700

※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

今日のレシピ vol.44

『大根葉のペペロンチーノ』



[1人分の栄養価]

エネルギー 403kcal、食物繊維3.1g、食塩相当量2.2g

今月のポイント

大根には、抗酸化作用のあるビタミンCやでんぶんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれています。葉の部分には、ビタミンCの他に骨を丈夫に保つために必要なカルシウムとビタミンKなども豊富ですので、大根は捨てるどころなく食べたい野菜です。

【材料】(2人分)

大根	30g	スパゲティ	200g
大根葉	40g	オリーブ油	大さじ4
ニンニク	1片	塩、黒こしょう	各少々
唐辛子(乾燥)	2本		

【作り方】調理時間35分程度

- ① 大根葉は2cm幅に切り、大根はすりおろす。
- ② ニンニクはみじん切り、唐辛子は細めの小口切りにする。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりの湯(約3L)と塩(大さじ2)を加え、スパゲティを好みの固さに茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油と②のニンニク、唐辛子を入れ、弱火で焦げないように加熱する。ニンニクがきつね色になったらニンニクと唐辛子を取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンで①の大根葉を炒め、フライパンを揺すりながら茹で上がったスパゲティと茹で汁(40cc)を加えてサッと火を通す。
- ⑥ ⑤のフライパンに取り出しておいたニンニクと唐辛子を戻し入れ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛って①の大根おろしをのせる。



クックパッドでレシピ公開中

