

1月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
1日 (祝)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	山下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL22-0648
2日 (休)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	平形内科歯科医院 (石原) TEL22-2233
3日 (火)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	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	SHUNデンタルクリニック (渋川/辰巳町) TEL25-7961
8日 (日)	井口医院 (金井) TEL25-1100	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	宮下デンタルクリニック (中郷) TEL53-4701
9日 (祝)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	福田歯科医院 (渋川/元町) TEL23-6677
15日 (日)	青い鳥ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	関歯科医院 (吹屋) TEL25-0530
22日 (日)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411
29日 (日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	北橋歯科診療所 (北橋町真壁) TEL52-3762

※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

ヘルスマイトがオススメする 今日のレシピ vol.45 『ダイコン皮の松前漬け風』



[1人分の栄養価]
エネルギー 33kcal、食物繊維1.0g、食塩相当量1.0g

今日のポイント

野菜は、外からの刺激に耐えて大切な実の中心部分を守るため、皮の部分に食物繊維をはじめとする栄養素を集めています。食感や喉ごしを損ねない調理法で皮も美味しく食べることは、効率の良い栄養補給だけでなく、フードロス削減にもつながります。

【材料】(2人分)

大根(皮) …………… 50g しょうゆ …………… 大さじ1/2
ニンジン(皮) …………… 50g いりゴマ(白) …………… 少々
A [酒 …………… 大さじ1/2
 みりん …………… 大さじ1/2

【作り方】調理時間40分程度

- ① Aの調味料を深めの耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱して軽く沸騰させる(吹きこぼれ、やけどに注意)。あら熱がとれたらしょうゆを加え混ぜる。
- ② スライサーなどでむいた大根の皮をせん切りにする。
- ③ スライサーなどでむいたニンジンの皮もせん切りにし、塩で軽くもむ。ニンジンがしんなりしたら水気を絞る。
- ④ ボウルに①の調味料と②の大根皮、③のニンジン皮を混ぜ合わせて20分置く。
- ⑤ 器に盛り付け、ゴマを振りかける。



クックパッドでレシピ公開中

