

## 2月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
5日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	平形歯科医院 (石原) TEL22-0953
11日 (祝)	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	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	船岡歯科医院 (半田) TEL23-8211
12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	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	清水歯科医院 (吉岡町南下) TEL54-3413
19日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	宮下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL24-1939
23日 (祝)	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	三剛歯科医院 (伊香保町伊香保) TEL72-3430
26日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	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

※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.46

#### 『サケと大根の和風スープ』



[1人分の栄養価]

エネルギー 228kcal、食物繊維2.5g、食塩相当量1.7g

#### 今月のポイント

サケの身が赤いのは、えさの甲殻類から取り込んだ天然色素「アスタキサンチン」の影響です。アスタキサンチンは、リコピンなどと同じカロテノイドの一種ですが、抗酸化力が強いので、血管の老化やがんを予防する効果が特に高いのではと期待されています。

【材料】(2人分)

生サケ(1切れ=80g)...	2切れ	だし汁	200ml
塩	少々	牛乳	150ml
大根	200g	A[みそ	大さじ1/2
シメジ	50g	しょうゆ	小さじ1
バター	5g	万能ネギ	1本
薄力粉	大さじ1	粉さんしょう	お好みで

【作り方】調理時間45分程度

- ① サケは塩を振って少し置き、出てきた水気をキッチンペーパーで除いたら、1切れを4つにそぎ切りにする。
- ② 大根はひと口大の乱切りにし、水に入れて15分ほど下ゆでする。シメジは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 厚めの鍋にバターを溶かし、サケの両面を焼いたら皿などに取り出しておく。
- ④ ③の鍋に②の大根とシメジを入れて軽く炒めたら、薄力粉を振り入れて、焦げないように注意しながらさらに炒める。
- ⑤ ④の鍋にだし汁を加え、アクを除きながら煮る。大根がやわらかく煮えたら③のサケを戻し入れる。
- ⑥ ⑤の鍋に牛乳とAの調味料を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦ 器に盛りつけ、小口切りにした万能ネギを散らす。好みで粉さんしょうを振る。

cookpad

クックパッドでレシピ公開中

