

4月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
2日 (日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	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	吉岡歯科クリニック (行幸田) TEL24-8289
9日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	K歯科医院 (金井) TEL22-2331
16日 (日)	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	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	さいとう歯科医院 (北牧) TEL53-5454
23日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	しまむら歯科医院 (八木原) TEL20-1182
29日 (祝)	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	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	山川歯科医院 (渋川/新町) TEL22-0260
30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	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500

※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



ヘルスメイトがオススメする 今月のレシピ vol.48 『レンジde(で)いちご大福』



[1個分の栄養価]
エネルギー 119kcal、たんぱく質 1.2g、食塩相当量 0.0g

今月のポイント

イチゴはビタミンCが豊富で、中粒3個で1食に取りたいビタミンCの量が取れるほど。ビタミンCには、美肌効果のほか、皮膚や血管、骨を強くするコラーゲンを体内で合成したり、鉄分の吸収促進、免疫力の強化、抗酸化作用による老化の抑制など、さまざまな役割があります。

【材料】(4個分)

イチゴ(中粒)	4個	《餅生地》白玉粉	40g
あんこ	80g	水	50ml
		砂糖	20g
		片栗粉	適宜

【作り方】調理時間40分程度(冷まし時間は含まず)

- イチゴは洗ってヘタを除き、水気を拭き取る。イチゴの先端を残しながら、4等分したあんこで1個ずつ包む。
- 耐熱容器に白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えてゴムべらでよく混ぜる。
- ②の耐熱容器にラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。すぐに耐熱容器を取り出して砂糖を加え、水でぬらしたゴムべらでよく混ぜ合わせる。
- ③の耐熱容器にラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。(途中、餅生地の表面が膨らんできたら加熱は止める)
- 片栗粉を振ったバットなどに④の餅生地を取り出し、表面に片栗粉をまぶしたら、触れる温度になるまで冷ます。
- ⑤の餅生地を4等分して丸く伸ばし、①のイチゴにかぶせるようにして包んだら、片栗粉をまんべんなくまぶす。



クックパッドでレシピ公開中

