

日	内科		外科	歯科
3日 (祝)	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	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	星野歯科クリニック (行幸田) TEL22-0232
4日 (祝)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	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
5日 (祝)	井口医院 (金井) TEL25-1100	青い鳥 ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	たぎざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480
7日 (日)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
14日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	エース歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-1181
21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	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
28日 (日)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808

※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.49 『チーズをちょい足しじゃこ菜飯』



〔1人分の栄養価〕

エネルギー 267kcal、たんぱく質 11.9g、食塩相当量 0.7g

今月のポイント

今回のちょい足し食材であるチーズには、カルシウムやたんぱく質、脂質などの栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪だけでなく、体内で働く免疫抗体やホルモン、酵素などの材料にもなるため、年齢に関係なく健康維持に欠かせない栄養素です。

〔材料〕(2人分)

米	100g	プロセスチーズ	30g
水	120cc	ちりめんじゃこ	15g
昆布(だし用)	4cm	いり胡麻(白)	小さじ1
小松菜	20g	かつお削り節	5g

【作り方】調理時間30分程度(浸水・炊飯時間は含まず)

- ① 米はといでザルに入れる。水気を切った米と分量の水、昆布を炊飯釜に入れ、30分置いてから炊く。
- ② 小松菜は、塩(分量外)を加えたお湯でサッと茹で、水に浸してあく抜きをする。水気を搾り、細かく刻む。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切り、ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切っておく。
- ④ ①が炊き上がった炊飯釜から昆布を取り除き、②の小松菜、③のプロセスチーズとちりめんじゃこ、いり胡麻を加え、全体をふんわり混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に④のご飯を盛り、上からかつお削り節をかける。

cookpad 右の2次元コードからアクセス!
「しぶかわスマイルキッチン」で各種レシピを公開中!!