

6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) | 川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001 | 佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003 | とまるクリニック (金井) TEL26-7711 | あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820 |
| 11日 (日) | 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 | あだち整形外科 (金井) TEL30-1170 | ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154 |
| 18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 | 渋川医療センター (白井) TEL23-1010 | 明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101 |
| 25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 | 関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378 | スマイル歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5033 |

※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 ☎08899 ・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順番で担当 ※病気・けがによっては対応できない場合があります |  | 子どもの急病時救急相談 | 子ども医療電話相談 ☎#8000 (携帯電話からも利用できます) 月~土曜日 午後6時~翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時~翌朝午前8時 ・ダイヤル回線、IP電話からは利用できません ・通話料は有料です |
| | | | 困ったときの健康ダイヤル |

ヘルスマイトがオススメする 今日のレシピ vol.50 『パワーアップみそ汁』



[1人分の栄養価]
エネルギー 122kcal、たんぱく質9.5g、食塩相当量1.0g

今月のポイント


鶏胸肉の一部で笹の葉に似た形の「鶏ささみ」は、低脂肪・高たんぱくのちよい足しに適した食材です。しかし、体内で糖質や脂質を燃焼するために必要なビタミン類が、他の部位に比べて少ないので、「鶏ささみ」ばかりを食べることがないように、上手に利用しましょう。

【材料】(2人分)

| | | | |
|------|--------|------------|-------|
| ジャガ芋 | 60g | だし汁 | 250cc |
| ニンジン | 20g | みそ | 小さじ2 |
| 玉ネギ | 20g | 牛乳 | 100cc |
| ニンニク | 1/2片 | すりゴマ | 小さじ1 |
| 鶏ささみ | 50g | パセリ(みじん切り) | 少々 |
| 油 | 小さじ1/2 | | |

【作り方】調理時間25分程度

- ① ジャガ芋とニンジンは皮をむき、いちよう切りにする。玉ネギは縦半分になり、くし切りにする。ニンニクはすりおろす。
- ② 鶏ささみは1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を熱してニンニクと玉ネギを入れ、玉ネギが透き通ってきたら鶏ささみも加え炒める。
- ④ ③の鶏ささみの色が変わってきたらジャガ芋とニンジンを加え炒める。全体に油が回ったらだし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④の鍋にみそを溶き入れてひと煮立ちさせ、さらに牛乳を加えて煮立つ直前で火を止める。
- ⑥ お椀に⑤を盛り、すりゴマとパセリを散らす。

 **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!!