

# 7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)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	たけうち歯科医院 (吉岡町下野田) TEL25-7700
9日 (日)	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	山下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL22-0648
16日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	平形内科歯科医院 (石原) TEL22-2233
17日 (祝)	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	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	SHUNデンタルクリニック (渋川/辰巳町) TEL25-7961
23日 (日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	宮下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL24-1939
30日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	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	福田歯科医院 (渋川/元町) TEL23-6677

※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

## 今日のレシピ vol.51

### 『チーズ入り簡単わかめサラダ』



[1人分の栄養価]

エネルギー 99kcal、たんぱく質 6.3g、食塩相当量 0.9g

#### 今月のポイント

「チーズ」に豊富に含まれているカルシウムには、歯や骨の主成分となるだけでなく、「心臓の鼓動を保つ」、「体の筋肉をスムーズに動かす」、「神経の興奮を鎮める」など、さまざまな重要な働きがあります。全ての年代で、毎日こつこつ取りたい栄養素です。

【材料】(2人分)

ミニトマト	6個	マヨネーズ	大さじ1/2
レタス	40g	無糖ヨーグルト	大さじ1/4
大豆水煮	40g	ケチャップ	大さじ1/4
乾燥ワカメ	2g		
かに風味かまぼこ	2本		
さけるチーズ	1/2本		

【作り方】調理時間15分程度

- ① ミニトマトはヘタを取り除いてから洗い、縦半分に切る。
- ② レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 大豆水煮はサッと洗って水気を切っておく。
- ④ 乾燥ワカメは水に浸して戻し、水気を切っておく。
- ⑤ かに風味かまぼこ、チーズは縦に細く裂く。
- ⑥ 器に①~⑤の材料を盛り合わせる。
- ⑦ Aの調味料を混ぜ合わせてオーロラドレッシングを作り、⑥のサラダにかける。

※Aの調味料の[ケチャップ・大さじ1/4]を[カレー粉・小さじ1/8]に変更すると、カレードレッシングになります



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!!

