

8月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
6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	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	関歯科医院 (吹屋) TEL25-0530
11日 (祝)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411
13日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	北橋歯科診療所 (北橋町真壁) TEL52-3762
20日 (日)	井口医院 (金井) TEL25-1100	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	平形歯科医院 (石原) TEL22-0953
27日 (日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	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	船岡歯科医院 (半田) TEL23-8211

※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 ☎8899 ・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

ヘルスメイトがオススメする 今日のレシピ vol.52 『ナスと大葉の豚肉巻き』



[1人分の栄養価]
エネルギー165kcal、たんぱく質8.8g、食塩相当量0.5g

今月のポイント


豚肉は、他の肉類に比べてビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1には、体内で糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解して疲れを取り除く大切な役割があります。糖質の摂取が多い日本人には、意識的に取ることが勧められている栄養素です。

【材料】(2人分)

豚肉(ロース薄切り)	かつおだし……………	大さじ1
……………4枚(約80g)	みりん……………	小さじ2
大葉……………4枚 A	しょうゆ……………	小さじ1
ナス……………1本	おろしショウガ	
薄力粉……………適量	……………	小さじ1/2
ゴマ油……………		小さじ1

【作り方】調理時間30分程度

- ① ナスは両端を切り落とし、縦4等分に切る。
- ② 豚肉1枚の上に大葉1枚、ナス1/4本分を乗せる。豚肉と大葉でナスを巻き、薄力粉を薄くまぶしておく。
- ③ ゴマ油を入れて熱したフライパンに、②の肉巻きを巻き終わりの部分を下にして入れる。中火で肉の色が変わるまで転がしながら焼く。
- ④ ③のフライパンにAの調味料を加え入れ、汁気が無くなるまで肉巻きを転がしながら焼く。

 **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!!

