

# 9月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
3日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	清水歯科医院 (吉岡町南下) TEL54-3413
10日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	宮下デンタルクリニック (中郷) TEL53-4701
17日 (日)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	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	三剛歯科医院 (伊香保町伊香保) TEL72-3430
18日 (祝)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	佐島歯科クリニック (渋川/下之町) TEL22-0069
23日 (祝)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	佐藤歯科医院 (吉岡町下野田) TEL54-8330
24日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	青い鳥 ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	永井歯科医院 (赤城町上三原田) TEL56-8854

※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.53 『野菜のチーズチャンプルー』



[1人分の栄養価]  
エネルギー146kcal、たんぱく質9.2g、食塩相当量0.7g

### 今月のポイント

牛乳から乳脂肪分を除いて乾燥させたスキムミルクは、牛乳の主成分のたんぱく質とカルシウムを濃縮して含みますが、低エネルギー、低コレステロールで栄養価の高い食品です。積極的に利用しましょう。

【材料】(2人分)

木綿豆腐	75g	塩、コショウ	各少々	
小松菜	100g	A	溶けるチーズ	20g
ニンジン	40g		スキムミルク	大さじ1/2
長ネギ	30g	卵	1個	
シメジ	30g			
ゴマ油	大さじ1/2			

【作り方】調理時間30分程度

- 豆腐は水切りをし、一口大にちぎる。
- 小松菜は5cm幅のざく切り、ニンジンは薄めの短冊切り、長ネギは5~6mm幅の斜め切りにする。
- シメジは石づきを除いてほぐす。
- ゴマ油を熱したフライパンに①の豆腐を入れ、焼き付ける。フライパンの空いている部分で、ニンジン・長ネギ・シメジを炒める。
- ④の豆腐がキツネ色になり、野菜がしんなりしたら、塩とコショウを振り入れる。小松菜も加えて全体を混ぜる。
- ⑤の小松菜に火が通ってきたらAの材料を加え炒める。
- ⑥のフライパンに溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。



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!!

