

日	内科		外科	歯科
1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	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	高橋歯科クリニック (行幸田) TEL24-8211
8日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	小野上歯科診療所 (村上) TEL59-2493
9日 (祝)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	ほしかわ歯科医院 (石原) TEL24-8835
15日 (日)	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	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	吉岡歯科クリニック (行幸田) TEL24-8289
22日 (日)	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	K歯科医院 (金井) TEL22-2331
29日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	さいとう歯科医院 (北牧) TEL53-5454

※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 23 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.54
『さばのピリ辛そぼろ風どんぶり』



〔1人分の栄養価〕
エネルギー412kcal、たんぱく質16.4g、食塩相当量0.6g

今月のポイント

サバには、体の組織をつくるたんぱく質、骨を丈夫にするビタミンDのほか、脳の動きを高めるDHAや血液をサラサラにするIPA(EPA)といった不飽和脂肪酸も多く含まれています。下処理せずに手軽に食べられるサバ缶を普段の食事に上手に取り入れ、元気な体を維持しましょう。

〔材料〕(2人分)

玉ネギ(1個200g) … 1/2個	A	酒 …………… 大さじ1/2
ピーマン(1個30g) … 1/2個		豆板醤 …………… 少々
パプリカ・赤(1個180g) … 1/8個	B	粉チーズ …… 大さじ1
ニンニク(みじん切り) … 1/2片分		コショウ …………… 少々
ショウガ(みじん切り) … 10g	長ネギ(白い部分) … 5cm	
ゴマ油 …………… 小さじ1	カイワレダイコン …… 5g	
サバ水煮・缶詰(1缶200g) … 1/2缶	ご飯 …………… 300g	

【作り方】調理時間35分程度(浸水・炊飯時間は含まず)

- ① 玉ネギ、ピーマン、パプリカは、1.5cm角に切る。長ネギは、繊維に沿って切り開き、芯を取り除いたら繊維に沿って千切りにする。カイワレダイコンは、根を除いて長さを3等分に切る。
- ② フライパンにゴマ油とニンニク、ショウガを入れて火にかき、香りが出てきたら、①の玉ネギ、ピーマン、パプリカを加え、玉ネギが透き通るまで炒める。
- ③ ②のフライパンにサバ水煮を缶汁ごと加え、身をほぐしながら炒める。
- ④ ③のフライパンにAの調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。Bを加えてひと混ぜしたら火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛って④のサバそぼろを乗せ、①の長ネギとカイワレダイコンを飾る。