11月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科	内科	外科	歯科
3日(祝)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	しまむら歯科医院 (八木原) TEL20-1182
5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	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	山川歯科医院 (渋川/新町) TEL22-0260
12日(日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500
19日(日)	青い鳥ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	星野歯科クリニック (行幸田) TEL22-0232
23日(祝)	井口医院 (金井) TEL25-1100	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	さくら歯科 (吉岡町大久保) TEL30-6333
26日(日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	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	たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480

※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

TEL㉓8899

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

ヘルスメイトがオススメする

今月のレシピ vol.55

『厚揚げ入り酢豚』

〔１人分の栄養価〕
エネルギー274kcal、たんぱく質13.9g、食塩相当量2.1g

今月のポイント

厚揚げは、同じ重さの豆腐に比べ、たんぱく質は約1.5倍、カルシウムと鉄は約３倍も多く、骨粗しょう症や貧血の予防にぜひ使用したい食品です。しかし、脂質も多いため、油抜きをしてから調理することをお薦めします。

〔材料〕(２人分)

- 厚揚げ …… 100g
- 豚肉(もも･薄切り) …… 60g
- A
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - 酒、しょうゆ、ショウガ汁 … 各大さじ1/2
- 干しシイタケ …… 2枚
- サラダ油 …… 大さじ1
- 緑、赤ピーマン …… 各1/2個
- ゆで竹の子 …… 40g
- パイナップル(缶詰) …… 20g
- B
  - 片栗粉、砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1
  - ケチャップ、酢 … 各大さじ1/2
  - シイタケ戻し汁 …… 50ml

【作り方】調理時間60分程度(シイタケの戻し時間は含まず)

① 厚揚げはお湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから５㎜～１㎝厚さの色紙切りにする。豚肉は一口大に切り、Ａの調味料で下味をつけておく。
② 干しシイタケはぬるま湯に浸して戻し、一口大に切る。
※戻し汁はスープとして使用するため捨てない
③ 野菜類は一口大の乱切りにし、パイナップルは食べやすい大きさに切る。Ｂの調味料を混ぜ合わせておく。
④ フライパンに油の半量を入れて熱し、豚肉を炒めたら一度取り出しておく。残りの油を足し、パイナップル以外の野菜類とシイタケを加えて火が通るまで炒める。
⑤ ④のフライパンの火を止めてＢの調味料と厚揚げを加え混ぜる。中火で炒め、煮汁が煮立ってきたら豚肉を戻し入れ、最後にパイナップルを加え入れて一混ぜする。