

日	内科	外科	歯科	
3日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
10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	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	エース歯科 (吉岡町大久保) TEL55-1181
17日 (日)	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	あかぎ歯科医院 (赤城町津久田) TEL20-6522
24日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	いづか歯科医院 (八木原) TEL22-0808
29日 (金)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820
30日 (土)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	ふくしま歯科医院 (金井) TEL22-0154
31日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101

※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  
 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 今月のレシピ vol.56 『豆腐と鮭の蒸し物』



### 【材料】(2人分)

木綿豆腐 …………… 150g 酒 …………… 小さじ1/2  
 生鮭(1切れ=80g) …… 2切れ A しょうゆ …… 大さじ1  
 ショウガ …………… 15g ゴマ油 …………… 大さじ1/2  
 万能ネギ …………… 5g

### 【作り方】調理時間45分程度

- ① 豆腐は厚さ1cmに切る。
- ② 鮭は半分に切る(厚みがある場合は厚さ1cm程度になるようにそぎ切りにする)。
- ③ ショウガは皮をむいて細切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 20cm×20cmのアルミホイルの上に20cm×10cmのアルミホイルを重ね、中央の部分を二重にしたものを人数分用意する。
- ⑤ ④のアルミホイルの上に豆腐と鮭を少しずらしながら交互に並べ、酒を振って③のショウガとネギを散らす。
- ⑥ 豆腐と鮭を包むようにアルミホイルを閉じ、蒸気の上があった蒸し器に入れて7～8分蒸す。
- ⑦ やけどに気を付けて取り出し、Aの調味料をかける。

〔1人分の栄養価〕  
 エネルギー 198kcal、たんぱく質23.6g、食塩相当量1.5g

### 今月のポイント

鮭の赤色の正体であるアスタキサンチンは、強い抗酸化力を発揮して肌や体内の老化防止に役立ちます。また、鮭には良質なタンパク質の他、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれます。骨粗しょう症を予防し、若々しい体を保つため、食事へ上手に取り入れましょう。



クックパッドでレシピ公開中

