

# 1月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内 科		外 科	歯 科
1日 (祝)	井口医院 (金井) TEL25-1100	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	スマイル歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5033
2日 (火)	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	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	たけうち歯科医院 (吉岡町下野田) TEL25-7700
3日 (水)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	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	山下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL22-0648
7日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	平形内科歯科医院 (石原) TEL22-2233
8日 (祝)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	SHUNデンタルクリニック (渋川/辰巳町) TEL25-7961
14日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	宮下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL24-1939
21日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	福田歯科医院 (渋川/元町) TEL23-6677
28日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	とまるクリニック (金井) TEL26-7711	関歯科医院 (吹屋) TEL25-0530

※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

## ヘルスメイトがオススメする 今日のレシピ vol.57 『おからナゲット』



〔1人分の栄養価〕  
エネルギー 167kcal、たんぱく質 6.3g、食塩相当量 0.7g

### 今月のポイント

おからは、タンパク質や食物繊維が豊富です。食物繊維には、腸内環境を整え便秘予防が期待されますが、日本人の1日摂取量は目標量の約7割と不足しています。食事でおからのような食物繊維の多い食品を意識して取り入れましょう。

### 〔材料〕(2人分)

おから(生)…………… 40g	片栗粉 …………… 大さじ1・1/2
ツナ(スープ煮缶詰) …… 40g	B 顆粒コンソメ …… 小さじ1/8
玉ネギ …………… 30g	油 …………… 適宜
卵 …………… 1/2個	ミニトマト …………… 2個
A 片栗粉 …………… 大さじ1	サラダ菜 …………… 2枚
A 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2	ケチャップ …………… 小さじ2
コショウ …………… 少々	

### 〔作り方〕調理時間40分程度

- ① おからはよくほぐす。ツナは軽く水気を切っておく。玉ネギはすりおろして水気を軽く絞る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐしてAの調味料類を加え混ぜる。さらに①のおから、ツナ、玉ネギを加えてよく混ぜ合わせたら、生地を6等分して小判型にまとめる。
- ③ Bの調味料類をよく混ぜ合わせて、②のナゲット生地にまぶす。余分な粉は落としておく。
- ④ 油を2cm程の深さになるよう揚げ物用鍋へ注ぎ、火にかけて180度に熱したら、③のナゲット生地を入れてキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ 皿にサラダ菜やミニトマトと一緒に盛り付け、お好みでケチャップを付けて食べる。