

2月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
4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	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411
11日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	北橋歯科診療所 (北橋町真壁) TEL52-3762
12日 (祝)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	平形歯科医院 (石原) TEL22-0953
18日 (日)	石北医院 (渋川/大崎) TEL22-1378	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	船岡歯科医院 (半田) TEL23-8211
23日 (祝)	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	清水歯科医院 (吉岡町南下) TEL54-3413
25日 (日)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	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

※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



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.58 『牛肉入り四川風きんぴら』



〔1人分の栄養価〕
エネルギー 242kcal、たんぱく質 15.0g、食塩相当量 2.0g

今月のポイント

牛赤身肉は、たんぱく質が豊富で、他の食肉に比べて鉄分も多く含んでいます。赤身肉に含まれる鉄分は、吸収しやすく、体内で利用しやすい形になっているため、元気な体づくりと貧血予防のために、上手に取り入れたい食品です。

〔材料〕(2人分)

牛肉(切り落とし) …… 160g	A	しょうゆ …… 大さじ1
ゴボウ …… 20g		酒 …… 小さじ1
レンコン …… 20g		砂糖 …… 小さじ1
ニンジン …… 10g		豆板醤 …… 小さじ1
生シイタケ …… 2枚		いりごま(白) …… 適宜
		唐辛子(乾燥・輪切り) …… 少々

【作り方】調理時間45分程度(浸水時間は含まず)

- ① 牛肉は、1.5cm幅に切る。
- ② ゴボウはささがき、レンコンは薄い半月切りにする。それぞれ多めの水に約10分浸してアクを抜き、水気を切る。
- ③ ニンジンは太めの千切り、シイタケは軸を除いて薄切りにする。
- ④ ②と③の野菜類を混ぜたら耐熱皿に広げ、Aを混ぜ合わせた調味料を全体にかける。
- ⑤ ④の耐熱皿にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で7～8分加熱する。ラップをはずし、よく混ぜておく。
- ⑥ フライパンに①の牛肉と⑤の野菜類を入れ、牛肉に火が通るまで中火で炒める。
- ⑦ 器に盛り付け、いりごまと輪切り唐辛子を飾る。