

3月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
3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	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	さくら歯科 (吉岡町大久保) TEL30-6333
10日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡町大久保) TEL30-5055	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	佐島歯科クリニック (渋川/下之町) TEL22-0069
17日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	佐藤歯科医院 (吉岡町下野田) TEL54-8330
20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	永井歯科医院 (赤城町上三原田) TEL56-8854
24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	ほしかわ歯科医院 (石原) TEL24-8835
31日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	小野上歯科診療所 (村上) TEL59-2493

※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.59 『のり入り豆腐すいとん』



(1人分の栄養価)
エネルギー 166kcal、たんぱく質 8.2g、食塩相当量 1.6g

今月のポイント

豆腐は、たんぱく質が豊富で木綿豆腐100g(約1/3丁)で卵1個分のたんぱく質が取れるほどです。他にも骨粗しょう症予防に役立つカルシウム・イソフラボンをはじめ、多くの栄養素を含み、優れた機能性食品として注目されています。

【材料】(2人分)

白菜 …………… 1/2枚	木綿豆腐 …………… 75g
ニンジン …………… 5g	薄力粉 …………… 50g
生シイタケ …………… 2枚	焼きのり …………… 1/2枚
油揚げ …………… 1/4枚	だし汁 …………… 400cc
長ネギ …………… 20g	A [みそ …………… 大さじ1 しょうゆ …………… 小さじ1/2]

【作り方】調理時間30分程度

- ① 白菜はざく切り、ニンジンはちょう切りにする。シイタケは軸を除いて薄切りにし、油揚げは細く切る。
- ② 長ネギは薄めの小口切りにしておく。
- ③ 木綿豆腐は水気をしっかり切ってボウルに入れ、粗めにつぶす。薄力粉と細かくもんだ焼きのりを加え、よく練り込む。
- ④ 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら①の野菜類を加える。野菜に火が通ったらAの調味料も加える。
- ⑤ ④の汁に③の生地をスプーンを使ってすくい落とす。生地に火が通るまでしっかり煮てから火を止める。
- ⑥ おわんに⑤の具材と汁を盛り付け、②の長ネギを散らす。
※好みでゴマを散らしても良い