

4月の休日当番医

※市外局番は0279です

| 日 | 内科 | | 外科 | 歯科 |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 7日 (日) | 青い鳥ファミリークリニック (行幸田) TEL26-2681 | 塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700 | とまるクリニック (金井) TEL26-7711 | 高橋歯科クリニック (行幸田) TEL24-8211 |
| 14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 | 渋川医療センター (白井) TEL23-1010 | 吉岡歯科クリニック (行幸田) TEL24-8289 |
| 21日 (日) | 中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219 | 関口医院 (吉岡町下野田) TEL55-5122 | 大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800 | K歯科クリニック (金井) TEL22-2331 |
| 28日 (日) | ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881 | 榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055 | 加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007 | 石田歯科医院 (渋川/大崎) TEL25-0411 |
| 29日 (祝) | 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 | 有馬クリニック (有馬) TEL24-8818 | しまむら歯科クリニック (八木原) TEL20-1182 |

※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 ☎ 28899 ・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順番で担当 ※病気・けがによっては対応できない場合があります |  | 子どもの急病時救急相談 | 子ども医療電話相談 ☎ #8000 (携帯電話からも利用できます) 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌朝午前8時 ・ダイヤル回線、IP電話からは利用できません ・通話料は有料です |
| | | | 困ったときの健康ダイヤル しぶかわ健康ダイヤル24 ☎ 0120-377-240 (フリーダイヤル) ・通話料、相談料無料で24時間相談できます ・医師、看護師などが対応します |

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.60 『サバ缶のスペイン風オムレツ』



(1人分の栄養価)
エネルギー 274kcal、たんぱく質 19.1g、食塩相当量 1.1g

今月のポイント

卵は栄養価の高い食品で、良質なたんぱく質の他に、脂質、ビタミンC以外のビタミン、ミネラルも含んでいます。1個でいろいろな種類の栄養素が摂取できるため、手軽に料理の栄養強化ができますが、食べ過ぎは食事バランスを崩す原因になります。上手に利用しましょう。

【材料】(2人分)

| | | |
|-------------------|---|----------------|
| ジャガ芋……………30g | A | ピザ用チーズ……………15g |
| 玉ネギ……………30g | | スキムミルク…大さじ1 |
| キャベツ……………80g | B | 塩・コショウ……………各少々 |
| サバ水煮(缶詰)……………1/2缶 | | 無糖ヨーグルト…小さじ2 |
| オリーブ油……………小さじ2 | | ケチャップ……………小さじ1 |
| 卵……………2個 | | マヨネーズ……………小さじ1 |
| | | ミニトマト……………2個 |

【作り方】調理時間45分程度

- ① ジャガ芋と玉ネギは皮をむいて1cm角に切る。
- ② キャベツは1cm角に切る。サバはフォークで粗くほぐす。
- ③ フライパンに油の半量を入れて熱し、①を入れてジャガ芋に火が通るまで中火で炒める。
- ④ ③のフライパンに②を加え、サッと炒めて火を止める。
- ⑤ ボウルに卵を溶きほぐし、④とAの材料を加え混ぜる。
- ⑥ フライパンに残りの油を入れて熱し、⑤の卵液を流し入れる。混ぜながら半熟状になるまで火を通し、ふたをして弱火で3分焼く。上下を返してさらにふたをして3分焼く。
- ⑦ ⑥のフライパンの火を止め、そのまま2分ほど蒸らす。
- ⑧ ⑦のオムレツを等分に切り分けて皿に盛り、ミニトマトを飾る。Bの調味料を混ぜたオーロラソースを添える。

※このコーナーは今回で終了となります