

寒い冬も、温かい鍋料理で乗り切りましょう

寒い日が続く、温かいおでんや鍋料理を食べる機会も多くなっているのではないのでしょうか。

鍋料理は肉や魚、豆腐などの主菜と、いろいろな種類の野菜やきのこなどの副菜を同時にたっぷり取ることができるので、手軽にバランスの良い食事を取ることができます。

しかし、市販の鍋のもとや練り製品は食塩を多く含むので、塩分の取り過ぎに注意が必要です。塩分を控えるため、食材の味をしっかり感じられる新鮮な食材や、昆布やかつお節、干しいたけなど良いだしとなる乾物を使いましょう。また、香辛料や香りの強い野菜を使うことで、鍋の汁や付けだれなどの調味料を減らしても素材の持つ風味やうま味を生かしておいしく食べることができます。

♪ 主菜・副菜バランスよく ♪

減塩キムチ鍋

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g 木綿豆腐 100g
 野菜・きのこ類 200g ねぎ 2/3本
 だし用昆布 7cm角 日本酒 1/2カップ

A キムチ 100g 刻みねぎ 1/3本 ごま油 小さじ1

作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切る
- ②Aのキムチは細かく刻み、刻みねぎ、ごま油と合わせ、たれを作る
- ③鍋に昆布、酒、水3~4カップを入れ、煮え立ったら①の具を加えて煮る。火が通ったものから②を付けながら食べる



減塩キムチ鍋を残さず食べた場合の塩分相当量は1人分約1.3g、一般的な市販のキムチ鍋の素で調理例のとおり作って残さず食べた場合の塩分相当量は1人分約3~4gとなります。

休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時
 月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

2月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

| | | | |
|--------|---------------------------|--------------------|-----------|
| 2日(日) | 巢山整形外科(整外、リハ) | 下広谷397-3 | ☎234-7881 |
| 9日(日) | 和田眼科クリニック(眼) | 南台2丁目13-7 21bldg3階 | ☎291-5510 |
| 11日(祝) | ひろせクリニック(内、消内、乳外、糖内、外、肛外) | 新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階 | ☎222-1199 |
| 16日(日) | 永田整形外科(整外、リハ) | 通町20-4 | ☎225-8100 |
| 23日(祝) | 康正会病院(外、整外、内) | 山田320-1 | ☎223-5711 |
| 24日(休) | 愛和病院(産、婦) | 古谷上983-1 | ☎235-8811 |



- 2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
 8日(出)・22日(出)午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- 2月のごみの祝日等収集日 収集管理課 ☎239-5058
 11日(祝)・24日(休)は、ごみの収集を行います。詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和2年1月1日現在

人口353,301人(男=176,706人、女=176,595人) 前月比-82人 世帯数160,036世帯 前月比-15世帯

広報川越1455

- 発行日/令和2年1月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 http://www.city.kawagoe.saitama.jp/ ☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
 ☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

