

旬の食材たっぷり!



こいのぼりプレート



エビフライのこいのぼり

【材料】

エビフライ…3本
焼き海苔…少々
スライスチーズ…1枚
ソース…お好み
ストロー…1本



【作り方】

チーズと海苔でエビフライに目をつけ、ソースでウロコを書く。ストローと星型にしたチーズで鯉のぼりに見立てる。

旬の野菜コブサラダ

【材料 2人分】

スナップえんどう…8本程
新玉ねぎ…1/4個
サニーレタス…2枚
ゆで卵…1個
トマト…1/2個



オリーブオイル…大さじ1

A 酢またはレモン汁…大さじ1

塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① スナップえんどうは、すじを取り茹でる。新玉ねぎはスライスする。サニーレタスは手でちぎる。ゆで卵はくし切りにする。トマトは角切りにする。
- ② A のドレッシング材料を混ぜ、①の野菜と和える。

グリーンピースご飯

【材料】

グリーンピース…150g程度
米…2合
水…360ml
酒…大さじ1
塩…小さじ1

【作り方】

米を研ぎ、材料を炊飯器に入れて炊く。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック