



梅雨を乗り切る



疲労回復レシピ



ガツツリ!なのにサツパリ!



簡単&やみつき



手羽元のさっぱり煮

【材料】

- 手羽元…14本
- 酢…50ml
- 醤油…50ml
- みりん…50ml
- 酒…50ml
- 砂糖…大さじ1
- 水…適量
- 生姜(チューブ可)…1片
- にんにく(チューブ可)1片

A

疲労回復効果の食材

手羽元(鶏肉)、酢、
にんにく、しょうが



【作り方】

- 調味料Aを鍋に入れ、手羽元を敷き詰める
- ひたひたになるように水を加える。
- 落とし蓋をし、中火にかけ約20分
汁気がなくなるまで煮詰める

【圧力鍋の場合】

- まで行った後、圧力を10分かけ、
自然放置。圧が下がった後、汁気が
なくなるまで煮詰める。
圧力鍋を使うと骨から肉がホロホロ
取れて食べやすく、子供や高齢の方
にお勧めです。

我が家の定番!

「手羽元のさっぱり煮」は子供から大人まで好まれるメニューです。疲労回復効果だけではなく、酢で手羽元を煮込むことで、手羽元の骨からカルシウムが煮汁に溶け出し、お子様の成長補助、骨粗しょう症予防にもなります。美味しい煮汁で、ゆで卵や大きめに切った季節の野菜と一緒に煮込むのもおすすめです。



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