



残暑に負けない簡単レシピ



ナスとチーズのくるくる巻き



旬の秋茄子

【材料2人分】

豚肉薄切り…200g
 なす…2本
 スライスチーズ…2枚
 塩 少々
 片栗粉 適量
 酒…大さじ1
 めんつゆ…大さじ1
 薬味(しそ、ねぎ、みょうが)

【作り方】

- ① なすはスライサーか包丁で薄切りにし、塩をふり、5分程おいてキッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 豚肉に塩少々、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 大きくラップをひろげ、豚肉を5枚程度、その上になす、スライスチーズの順に並べ、太巻きのようにいっきに巻く。
 巻きあがり→ 
- ④ フライパンを火にかけ③の巻き終わりから焼く。両面焼き、酒をふり、ふたをして蒸し焼きに。最後にめんつゆを入れ、照りを出す。
- ⑤ 好みの大きさに切り、薬味と共に盛り付ける。

ミニトマトのマリネ



さっぱりっ!

【材料】

ミニトマト…200g
 玉ねぎ…1/2個
 酢…大さじ2
 オリーブオイル
 …大さじ2
 塩…小さじ1/2
 こしょう…少々

【作り方】

- ① ミニトマトは縦に半分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 調味料をよく混ぜ、そこに①を入れ、10分程度味をなじませる。

作り置き◎

豚肉のビタミンB1、酢のクエン酸は、疲労回復効果に優れています。

旬の秋茄子と一緒に食べて残暑疲れを吹き飛ばしましょう!!



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
日々の食事ですべて病気を予防・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