



簡単レシピ



かぼちゃの茶巾しぼり

【材料4個分】

かぼちゃ…1/4個
砂糖…小さじ1
バター…10g



【作り方】

- ① かぼちゃは、皮付きのまま一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで 600w約4~5分柔らかくなるまで加熱する。
- ② かぼちゃが温かいうちに、皮を取り除き、バター、砂糖と一緒にボールに入れて潰し混ぜる。
- ③ ラップで包みながら、茶巾しぼりのように形を整え、かぼちゃの皮で顔をつくる。



30分程で簡単に作れます。ぜひ
お子様と一緒に作ってみてください。



かぼちゃのポタージュスープ

【材料 2 人分】

かぼちゃ…1/4個
水…適量
牛乳…約300ml
バター…お好み



【作り方】



離乳食中期から OK

- ① かぼちゃを一口大に切り、鍋に入れ、ひたひたより少ない程度の水を入れて煮る。
- ② かぼちゃに火が通ったら、ミキサーやブレンダーにかける。無い場合はお玉の裏や、すりこぎなどで潰す。
- ③ 牛乳、バターを加え、沸騰しないように気を付けながら加熱する。



自然のかぼちゃの甘みを生かしたポタージュスープです。
しっかり熟した甘いかぼちゃを使うと美味しいです。
離乳食中期のお子様から高齢のご家族まで楽しめます。

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