



# お餅のアレンジレシピ



## お餅のカレーピザ



### 【材料 1人分】

- 切り餅…2個
- ブロッコリー…50g
- ゆでたまご…1個
- ミニトマト…2個
- レトルトカレー…大さじ3
- ピザ用チーズ…適量

### 【作り方】

- ① 切り餅を4等分し、水にくぐらせ電子レンジ500W、1分程加熱する
- ② ブロッコリーを小房に分け茹でる。ゆでたまごはスライス、ミニトマトはくし切りにしておく
- ③ 耐熱皿に、①、②の順でのせ、レトルトカレーをかけ、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで加熱する

## お餅の豚汁

### 【材料2人分】

- 切り餅…2個
- ごま油
- 豚肉小間切れ…80g
- 大根…30g
- 人参…20g
- ネギ…20g
- 味噌…大さじ1

A

### 【作り方】

- ① 鍋にごま油を入れ火にかけAを炒める
- ② ひたひたに水または出汁を入れ、アクをとりながら火を通す
- ③ 味噌を溶かし入れる
- ④ 切り餅をフライパンまたはトースターで焼く
- ⑤ 豚汁を皿に盛り付け、餅をのせる



お正月が終わり普段の忙しい朝に、いつもと少し違うお餅を使った手軽なメニューで気持ちを新たに一步踏み出しましょう!



今回のレシピは上記の3つの栄養素が一度に摂れます。

# 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