

バレンタインデー



簡単レシピ



♡ チョコクランチ



【材料 10 個分】

チョコレート
…(3枚) 130g
コーンフレーク
…50g

【作り方】

- ①ビニール袋にコーンフレークを入れ、粗く砕く
- ②ボウルにチョコレートを割り入れ、湯煎にかけて溶かし、①のコーンフレークを加えて混ぜる
- ③カップに入れ、冷やし固める



とても簡単で、一度にたくさん作ることができます。チョコレートをホワイトチョコレートに変えたり、ナッツやクルミを加えても美味しいです♪

♡ カカオ蒸しケーキ



【材料】

ホットケーキミックス
…150g
卵…1個
ココアパウダー
…小さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルに卵を入れ、泡立て器でほぐし混ぜる
- ②①にホットケーキミックスとココアを加えて混ぜる
- ③②に牛乳を加えて混ぜる
- ④お好きな紙カップやアルミカップに入れ、蒸し器で10分程蒸す

幼児用にココアパウダーを少量用いて雰囲気を出しています。チョコレートは、砂糖の量が多い事、常習化しやすい事から3歳頃までは避けられると良いです。



※イメージ

1歳頃のお子様からOK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