



ひな祭り & 春におすすめ簡単レシピ



レンジで簡単いちご大福

【材料 8 個分】

いちご・・・小8個
こしあん・・・200g
白玉粉・・・100g
水・・・140cc
グラニュー糖・・・30g
片栗粉・・・適当



※イメージ

【作り方】

- ①こしあんを8等分し、ヘタを取り除いた いちごを包んでおく
- ②白玉粉、水、グラニュー糖を耐熱容器に入れ、よく混ぜ、ふんわりラップをし、電子レンジ 600w で 2 分加熱する
- ③へらでよく混ぜて、もう一度電子レンジ 600W で 1 分加熱し、さらによく混ぜ、熱が通って伸びる状態になれば OK
- ④まな板に片栗粉をひろげ、手にも片栗粉をつける
- ⑤粗熱のとれた③をまな板の上に8等分に切り分け、丸く広げて①のいちごを包み閉じる

大きな春キャベツのポトフ

【材料4人分】

春キャベツ・・・1/2個
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/2本
ベーコン・・・50g
固形スープの素・・・1個



※イメージ

【作り方】

- ①春キャベツは、大きなくし形に4等分する（主役の春キャベツは、柔らかいので大きめでも食べやすいです）
- ②玉ねぎは、くし切り、人参は乱切りにし、鍋に全ての材料を入れる
- ③水をひたひたに入れ、中火で約20分煮込む

甘くて美味しい、栄養たっぷりの春キャベツ！
栄養もおいしさも余すことなく頂きましょう。

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