



梅雨にピッタリ



食欲増進サッパリレシピ



鶏肉の梅おろしポン酢

【材料】

鶏もも肉…300g
 酒…小さじ2
 醤油…小さじ2
 片栗粉…適量
 大根おろし、ネギ
 梅干、ポン酢…適量

【作り方】

- ①鶏もも肉に、酒、醤油を揉み込み、片栗粉をまぶして、少量の油で揚げ焼きにする。
- ②大根おろし、ポン酢を混ぜ、梅干、ネギをトッピングする。

食欲がないけれど、しっかり食べて元気になりたい。そんな時におすすめのレシピです。梅干には疲労回復、整腸作用、など様々な効果がありますが、何よりも箸がよく進み、さっぱりとするのでこの季節にぴったりです。



いつものきゅうりも
 ちょっと一手間で気分転換

きゅうりの簡単漬け(トルネード)

【材料】

きゅうり…2本
 酢…大さじ1
 ごま油…大さじ1
 醤油…大さじ1
 塩昆布…大さじ1
 割り箸…4本

【作り方】

- ①きゅうりを半分に切り、割り箸に刺す
- ②約1cm間隔にグルグルと切れ目を入れ、引っ張るようにしてきゅうりを引き伸ばす
- ③調味料ときゅうりをポリ袋に入れ、軽く揉み、冷蔵庫で30分以上おく



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