

夏バテ予防に



夏野菜たっぷりのレシピ



夏野菜の豚しゃぶサラダ 香味ドレッシング

【材料2人分】

豚肉しゃぶしゃぶ用…300g

きゅうり…1本

紫玉ねぎ…1/4個

ミニトマト…4個

人参…1/5本

コーン…大さじ1

(香味ドレッシング)

ねぎ…大さじ1

しょうが…小さじ1

ごま…小さじ1

酢…大さじ2

しょうゆ…大さじ2

ラー油…小さじ1



【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったら取り出してザルに広げておく
- ②玉ねぎはスライスし、ミニトマトは半分に切り、きゅうり人参はピーラーでリボン状にスライスし、材料を全て皿に盛る
- ③香味ドレッシングを作る ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、ドレッシングの材料全てを混ぜる



トマトのふわふわ卵炒め



【材料2人分】

トマト…3個

卵…3個

オリーブオイル…大さじ1

にんにく…1片

しょうゆ…小さじ2

砂糖…小さじ1/2

【作り方】

- ①トマトは、6等分のくし切りにし、卵はボールに割ほぐす
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、スライスしたにんにくを炒め、しょうゆ、砂糖を加え、トマトを加え炒める
- ③トマトが少し崩れてきたら、卵でとじる

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