



おすすめレシピ

お家で作る みたらし団子



お豆腐でモチモチが長持ち！

【材料（だんご30個）】

○団子
白玉粉…200g
絹ごし豆腐…200g
○みたらしあん
砂糖…大さじ8
醤油…大さじ4
みりん…大さじ2
片栗粉…大さじ3
水…200cc

【団子の作り方】

- ① 白玉粉と豆腐を混ぜ、なめらかに、ひとまとまりになるまでよくこねる
- ② 直径2～3cmぐらいの団子に丸める
- ③ 沸騰したお湯に団子を入れ、浮いてきたら冷水にとり、水をきっておく

【みたらしあんの作り方】

- ① 材料を全て鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながら様子を見る
- ② とろみがついたら火を止め、粗熱をとる

夏バテ～秋バテに 長いもと豚肉の梅シソ炒め



【材料】
酒…大さじ1
豚肉薄切り…200g 醤油…大さじ1
長いも…200g みりん…大さじ1
梅干し…1個 砂糖…小さじ2

【作り方】①長いもは、厚さ5mm程度の半月切りにする
②梅干しは種を取り、きざみ、全ての調味料と混ぜておく
③フライパンを火にかけ豚肉を炒め、火が通ったら長いもを加えて火を通し②の調味料をからめる

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
日々の食事ですべて病気を予防・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