



おすすめレシピ

🐱 かぼちゃのパウンドケーキ 🐱



【材料】

(18 cmパウンドケーキ型)
 かぼちゃ…300 g
 (約 1/4 個)
 バター (有塩) …100 g
 砂糖…80 g
 卵…2 個
 薄力粉…100 g
 ベーキングパウダー…小さじ1

しっとり風味豊かな味わい

【作り方】 下準備…バターを常温にもどしておく

- ① かぼちゃをラップで包み電子レンジ 600 w 約 4 分加熱し粗熱がとれたら 2 cm 角に切る
- ② ボールにバター砂糖を入れ、泡だて器でしっかり混ぜ、溶き卵を 5 回程度に分けて少しずつ加え混ぜる
- ③ ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを一気に加えヘラでサクッと混ぜ、さらにかぼちゃを加え混ぜ、型に入れる
- ④ オーブンで 170 度約 40 分焼く

🐱 かぼちゃとベーコンの洋風煮物 🐱



【材料】

かぼちゃ…1/4 個
 ベーコン…3 枚
 水…大さじ 3
 砂糖…大さじ 3
 しょうゆ…小さじ 1
 バター…10 g

【作り方】

- ① かぼちゃは 4 cm 角程度の大きさに切り、ベーコンは 1 cm に切る
- ② 鍋にかぼちゃ、砂糖、水を入れ、蓋をして中火～弱火にかける
- ③ 火が通ったら、しょうゆ、バターを入れて仕上げる

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