

クリスマス 簡単盛り付け&レシピ

雪だるまのおにぎり



【材料 1人分】

- ごはん…適量
- ソーセージ…3本
- かにかま…1本のり…適量
- パスタ…1本
- カレー…1食分
- 野菜…適量

【盛り付け方】

- ① パーツを固定する用のパスタを揚げ焼きにしておく
- ② 雪だるまは、丸いおにぎりを2つ作り、重ねる。帽子は、ウインナーを半分に切ってのせる。帽子の白い部分は、かにかまの白い部分を細くはがし、巻くようにくっつける。顔とボタンは、海苔を切り、はりつける。マフラーは、かにかまの赤い部分をまきつける。
- ③ 長靴は、ウインナーを斜めに切り、90度になるようにパスタで固定する。全ての材料を盛り付ける

ミートローフ



【材料4人分】(20×8×6cmパウンド型) 【作り方】

- | | | |
|---|----------------|--|
| A | 合い挽き肉…300g | ① ボールにAの材料を入れ混ぜ、粘りが出るまで混ぜ合わせる |
| | 卵…1個 | ② さらに、人参と玉ねぎのみじん切りを加え混ぜる |
| | パン粉…1/2カップ | ③ パウンド型の下に②の具を1/3程敷き詰め、ゆで卵を3個並べ、その上にさらに②の具を隙間ができないように敷き詰める |
| | 牛乳…大さじ3 | ④ 200℃のオーブンで約35分焼き、つまようじで刺して透明な肉汁があふれれば完成 |
| | 塩、こしょう、ナツメグ…少々 | |
| | 人参みじん切り…1/2本分 | |
| | 玉ねぎみじん切り…1/2個分 | |
| | ゆで卵…3個 | |

※写真はイメージです

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