



お正月太り解消 デトックスレシピ



さっぱりレモンのみぞれ鍋



※写真はイメージです

【材料 2 人分】

- 豚肉薄切り…200g
- 白菜…300g
- 長ネギ…100g
- 豆腐…200g
- しらたき…100g
- だし汁…500ml～
- 大根…100g
- レモン…1個
- ポン酢…適量

【作り方】

- ① 白菜、長ネギ、豆腐、しらたきは食べやすい大きさに切る
- ② 大根はすりおろして、レモンは輪切りにしておく
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、豚肉と①の材料を入れる
- ④ 火が通ったら大根とレモンを入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑤ レモンは苦味が出るので取り除く
- ⑥ お好みでポン酢をかけて頂く



水菜のチョレギ風サラダ



【材料 2 人分】

- 水菜…200g
- ツナ缶(水煮)…1缶
- 韓国海苔…2枚
- しょうゆ…小さじ2
- 酢…小さじ2
- ごま油…小さじ1
- ごま…小さじ2

【作り方】

- ① 水菜は約4cmの長さに切る、韓国海苔は手でちぎっておく、ツナは水気を切っておく
- ② ボウルに全ての材料を入れて和え、盛り付ける

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