



## ●ゆで卵の満腹おにぎらず

### 【材料 (2 個分)】

海苔…1 枚  
 ゆで卵…1 個  
 鶏そぼろ…大さじ 1 杯  
 茹でたほうれん草…1/2 株  
 ご飯…茶碗 1 杯

おにぎりに不足しがちな  
 タンパク質もこのレシピ  
 なら十分に摂れます

### 【作り方】

- ① 海苔よりも少し大きめに切ったラップをしき、その上に海苔をのせる
- ② ①の中心部分に茶碗半分程のごはんをのせ、軽くおさえつける
- ③ ②の中心部分にゆで卵をのせ、その隣に鶏そぼろとほうれん草をのせ、さらにその上に茶碗半分程度のごはんをのせる
- ④ 海苔で四方から包み、ラップでも包み、形を整える
- ⑤ 半分に切る

## ●取り分けに便利な紙コップ弁当

### 【材料】

弁当箱の高さより低い紙コップ  
 詰めたい具材…唐揚げ、トマト、レタス  
 ブロッコリー、フルーツなど

### 【手順】

一人分ずつ紙コップに材料を詰め、弁当箱に入れる  
 紙コップのすきまはレタスなどを詰めると彩が良くなる

取り分けやすいので 2 人以上でのお弁当におすすめです！

# 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  
日々の食事でも病気を予防・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