



春のおすすめレシピ



新玉ねぎのかき揚げ



【材料（2人分）】

新玉ねぎ…1/2 個
 人参…1/4 本
 桜えび…大さじ 2
 みつば…10 本
 小麦粉…1/3 カップ
 水…1/4 カップ
 サラダ油…適量

【作り方】

- ① 新玉ねぎ、人参は 3mm幅の織切りに、みつばは 2～3cmの長さに切る
- ② ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、菜箸でさっくりと混ぜ合わせる
- ③ 170℃のサラダ油でカラリと揚げる



旬の新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。生でも、加熱しても美味しく頂けます。ぜひ味わい尽くして下さい。

簡単キャベツ焼き



※写真はイメージです

【材料大1枚分】

キャベツ…1/8 個
 卵…2 個
 かつお節…2 g（1パック）
 とろけるチーズ…10 g
 ツナ…1 缶
 お好み焼きソース、マヨネーズ
 かつお節、あおのりなど
 お好みで

【作り方】

- ① キャベツは千切りにしておく
- ② 卵は割りほぐし、全ての材料をボウルに入れて混ぜる
- ③ 熱したフライパンに油をしき、いっきに②を入れ、丸く形を整える
- ④ 中火～弱火で蓋をして焼く
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、両面焼く

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