



# 食欲増進レシピ



辛味で食欲増↑↑



## 旨辛!韓国風チキン

【材料4人分】

鶏もも肉…600g

酒…大さじ1

塩こしょう…適量

片栗粉…適量

サラダ油…大さじ2

コチュジャン、ケチャップ、

砂糖、みりん…各大さじ1

醤油、酢、ごま油、おろし

ニンニク…各大さじ1/2

ごま…適量

【作り方】

- ① 鶏肉は3cm大に切り、酒、塩こしょうを揉み込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をしき、揚げ焼きにする。
- ③ 鶏肉を別の皿に取り出し、火を消す。フライパンの油をふきとり、Aの調味料をフライパンに入れ、混ぜる。
- ④ ③を火にかけ、すぐに鶏肉をフライパンにもどし、和える。ごまをふり、盛り付ける。

## サッパリもやしのナムル

電子レンジで簡単!

【材料4人分】

もやし…1袋

酢…大さじ1

ごま油…大さじ1

中華だし…小さじ2

塩・こしょう

【作り方】

- ① もやしを洗い、水を切ってから耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する
- ② 水気を切り、Aの調味料で和える

韓国料理、

ヤンニョムチキンをアレンジしたレシピです。

旨辛でやみつきます!



# 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