



ひんやりスイーツレシピ



◆フフルーツのヨーグルトアイス



【材料製氷皿1皿分】

みかん缶、フルーツ缶(具のみ) …200g
プレーンヨーグルト…200g
はちみつ…大さじ2

はちみつは1歳を過ぎてからにしましょう。両レシピとも小学校までのうまくだめないお子様はご注意ください。

【作り方】

- ① 缶詰のフルーツを取り出し、約1cm角に切る
- ② ①、ヨーグルト、はちみつを混ぜる
- ③ 製氷皿に入れ、冷凍庫で冷やし固める

◆ぷるぷる わらびもち



※写真はイメージです

【材料4人分】

わらび餅粉…50g
水…250ml
きび砂糖…25g
(白砂糖でも)
きな粉…30g

【作り方】

- ① バットに きな粉の半分を広げておく
- ② ボールにわらび餅粉、水、きび砂糖を入れてしっかり混ぜる
- ③ ②をザルでこして鍋に入れ、耐熱ヘラで混ぜながら中火にかける
- ④ 半透明になったら弱火にして混ぜ続け、透明になってからさらに2分程混ぜる
- ⑤ ①のバットに④を広げ、包丁で一口大に切り
- ⑥ 残りの きな粉をまぶす

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