

# 夏疲れにさよなら 疲労回復レシピ



## ◆塩麴のチキンソテー バジルソース

### 【材料2人分】

〈チキンソテー〉

ニンニク…1かけ  
オリーブオイル…大さじ1  
鶏もも肉…2枚(400g)

塩麴…大さじ2

〈バジルソース〉

バジルの葉…20g  
ニンニク…1かけ

オリーブオイル…20g

塩…小さじ1/2

A

### 【作り方】

- ① 鶏肉に塩麴を揉み込み15分程度おく
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、スライスしたニンニクをカリカリに焼き皿に出しておく
- ③ そのままのフライパンで①を焼く  
焦げやすいので蓋をして蒸し焼きにする
- ④ バジルソースは、Aの材料を全て合わせ、ミキサーにかける
- ⑤ 鶏肉を皿に盛り付けニンニクとバジルソースをかける

塩麴の効果で鶏肉が柔らかく、美味しく栄養補給

### 【材料】

人参…1本  
塩…小さじ1/2  
酢…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1

## ◆人参のマリネ

### 【作り方】

- ① 人参はピーラーなどで千切りにし、塩をもみ込み、しんなりしたら絞る
- ② 残りの材料を全て合わせる



# 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