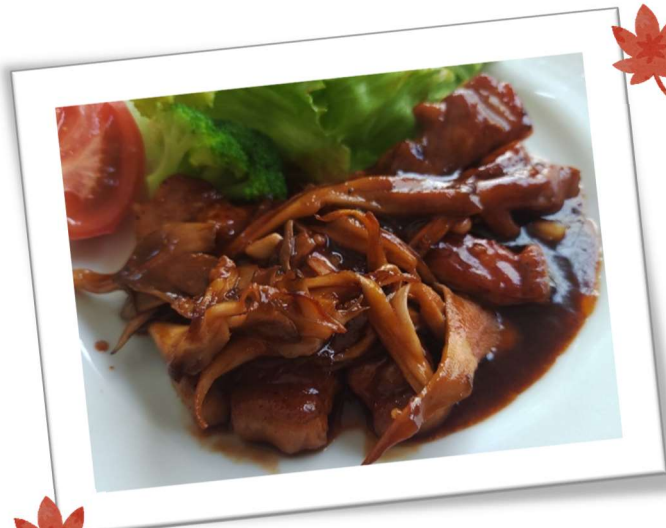




きのこのこのおすすめレシピ



ご飯がすすむ トンテキ

「まいたけ」の効果で
やわらかに！

【材料 1人分】

豚ロース(厚切り)・・・150g

まいたけ・・・1/2パック

塩こしょう・・・少々

薄力粉・・・適量

サラダ油・・・小さじ1

ニンニクスライス・・・1かけ

(ソース)

中濃ソース・・・大さじ1

ケチャップ・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

すりおろしニンニク・・・小さじ1



【作り方】

- ① まいたけをほぐし、豚肉を挟み込んで、2～3時間おいておく
- ② フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れ、ニンニクスライス、まいたけを炒め、皿に取り出しておく
- ③ 豚ロースに大きく切れ込みを入れ、塩コショウして薄力粉を薄くまぶす
- ④ フライパンを中火にかけ③を両面焼く
- ⑤ ニンニクスライスと、まいたけをフライパンにもどし、予め合わせておいたソースをかけ、ひと煮立ちさせ照りをだす



肉をやわらかくする酵素プロテアーゼ

まいたけには、肉をやわらかくするタンパク質分解酵素のプロテアーゼがたくさん含まれています。加えて、付け合わせとしてお肉と相性が良いのが特徴です。固めのお肉程効果が感じられやすいので、ぜひ試してみてください♪



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