



# クリスマス簡単レシピ



## カマンベールチーズフォンデュ

### 【材料 4 人分】

カマンベールチーズ…1個  
黒コショウ…お好み  
トマト…1個  
サラダ菜…2枚  
ブロッコリー…1/2株  
にんじん…1/4本  
いんげん…4本  
サツマイモ…1/2本  
ソーセージ…4本

### 【作り方】

- ① カマンベールチーズは、上部に十字に切り込みを入れ、電子レンジで500w60秒加熱する
- ② 中がトロトロになるので、切り込みをめくり、黒コショウをふる
- ③ トマト、サラダ菜を切っておく
- ④ ブロッコリー、にんじん、いんげん、さつまいも、ソーセージは、ひと口大に切り、蒸す
- ⑤ 写真のように盛り付け、野菜をチーズにつけて食べる
- ⑥ チーズが固くなったらまた電子レンジで温めるとよい

### 蒸し料理のおすすめ

今日のレシピに登場するブロッコリーなどを加熱する際、茹でたり、電子レンジを使用することが一般的ですが、今回は蒸すことにしました。蒸すことで、野菜のビタミンがゆで汁に出てしまうこともなく、栄養を余すことなく摂取できます。また電子レンジよりも香り高く仕上がります。写真のように一度にたくさんの野菜を蒸してしまえば意外と便利です。



# 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