



お正月のおもち活用レシピ



炊飯器でとろとろサムゲタン



【材料 2 人分 (5.5合炊き)】

鶏手羽元…6 本

長ネギ1/2本

大根…約100g

しょうがの薄切り…3枚

もち…1 個

もち麦(あれば)…大さじ 2

水…600cc

鶏がらスープの素…大さじ 1/2

酒…大さじ2

塩、こしょう…少々

【作り方】

- ① もちは1/4に切り、長ネギは斜め切り、大根はひと口大に切っておく
- ② 炊飯器に材料を全て入れる
- ③ 通常通りに炊飯する

カリッと餅入りじゃがいもガレット



【材料 2 人分】

じゃがいも…3個

片栗粉…大さじ1

切り餅…2個

油…大さじ1

【作り方】

- ① ジャガイモは千切りにし、片栗粉と混ぜておく
- ② 切り餅は3~5mm程度の薄切りにしておく
- ③ フライパンに油をしき、①のじゃがいもをひろげ、上に②の餅を並べる
火が通ったら裏返し、両面焼く



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