



アレンジ からあげ



●人参と豚こま肉のからあげ

やわらか!



- 【材料 (2人分)】
- 豚こま切れ肉…200g
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- おろし生姜…小さじ1
- おろしニンニク…小さじ1
- 人参…100g
- 片栗粉、揚げ油…適量

A

【作り方】

- ① 豚肉にAをからめ、下味をつける
- ② 人参は、スライサーなどで千切りにしておく
- ③ ①と②を合わせ、全体が白くなる程度に片栗粉をまぶす
- ④ 少量ずつ小判型にまとめ、フライパンの深さ1cm程度の油(約180℃)で両面がカリッとするまで5~6分揚げる



●玉ねぎ衣の鶏からあげ

カリカリ!

【材料 (2人分)】

- 鶏もも肉…1枚
- 玉ねぎ1/4個
- 醤油、酒…大さじ1
- おろししょうが…小さじ1
- 片栗粉、揚げ油…適量

A

【作り方】

- ① ひと口大に切った鶏もも肉、スライスした玉ねぎ、調味料Aをからめ下味をつける
- ② 片栗粉をまぶし、鶏肉に玉ねぎをくっつけるように、ぎゅっと押し付けながら形を整え、180℃の油でカリッと揚げる



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

栄養相談



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!

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

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック