



おすすめ旬レシピ



🍊 スナップエンドウのペペロンチーノ



【材料（2人分）】
スナップエンドウ…
約10本
オリーブオイル…
大さじ1
ニンニク…1かけ
たかのつめ…少し
塩・こしょう…適量

【作り方】

- ① スナップエンドウはすじをとり、ニンニクはスライスしておく
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、中火にかける
- ③ ニンニク、スナップエンドウを入れ、色付くまで炒める
- ④ 塩、こしょう、輪切りにした鷹の爪を入れる

🍊 野菜とゆで卵のチーズ焼き



※写真はイメージです

【材料】（2人分）
アスパラガス、えんどう、ほうれん草などお好み…100g
ゆで卵…2個
マヨネーズ…約大さじ1/2
ピザ用チーズ…適量
パン粉…適量
パセリ…お好み

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、食べやすい大きさに切っておく
- ② 耐熱皿に①と4等分したゆで卵を並べ、マヨネーズを全体にかけ、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く

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

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