

# 季節のおつまみレシピ



## ニラたっぷり揚げワンタン



お弁当にも

### 【材料 4人分】

ニラ…1束  
ニンニク…ひとかけ  
豚ひき肉…100g  
しょうゆ…小さじ1  
酒…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
片栗粉…小さじ1  
ワンタンの皮…20

A

### 【作り方】

- ① ニラとニンニクは、みじん切りにする
- ② ①と豚ひき肉、Aをボールに入れ、しっかりと混ぜる
- ③ ②を20等分し、ワンタンの皮で挟む
- ④ フライパンに油を浅くしき、両面揚げ焼きにする

## スナップエンドウのフリッター

### 【材料 4人分】

スナップエンドウ…20本  
小麦粉…大さじ5  
ベーキングパウダー…小さじ1/2  
粉チーズ…大さじ1  
水…50~70ml  
揚げ油

A

### 【作り方】

- ① スナップエンドウはすじをとって、洗っておく
- ② Aの材料を混ぜ、ぼったりとした固さになるように水を調節する
- ③ スナップエンドウを②にくぐらせ、180℃の油で揚げる

ふわっ カリッ



# 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

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

# 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



楓みみはなのクリニック