



夏野菜たっぷりレシピ



ナスとトマトのパスタ



【材料2人分】

オリーブオイル…大さじ1
ニンニク…2かけ
ナス…1本
トマト…1個
バジルの葉…5枚程度
コンソメ…1個
スパゲッティ…2束

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、スパゲッティをゆで時間より1分少なく茹でる
- ② ニンニクはスライスし、ナス、トマトはくし切りにする
- ③ フライパンを火にかけてオリーブオイルをしき、ニンニクを炒め、ナス、トマトを加える
- ④ ナスに焼き色がついたら、①のゆで汁約 100ml を③に加え、コンソメを入れる
- ⑤ 水を切ったパゲッティとバジルを④に加えて和える



バジルとベーコンのスペイン風オムレツ

夏はバジルやニンニクなどの香味野菜で食欲増進!

【24cmフライパン使用分】

オリーブオイル…小さじ1
ニンニク…1かけ
ベーコン…2枚
バジルの葉…10枚
卵…10個

【作り方】

- ① フライパンを火にかけ、オリーブオイルをしき、スライスしたニンニクを炒める
- ② ボールに①と千切りにしたバジル、ベーコンと卵を割り入れて混ぜる、お好みで塩コショウ
- ③ ②を全てフライパンに入れ、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

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