

# 長引く残暑に 食欲増進レシピ



## 薬味たっぷりナスとオクラの香味和え



### 【材料 2人分】

ナス…1本  
オクラ…8本  
ごま油…大さじ1  
大葉…4枚  
みょうが…1本  
ねぎ…少々  
ポン酢…大さじ2

### 【作り方】

- ① オクラはガクを取り斜め半分に切る  
ナスは、くし切りにし、水にさらし、水けを切る
- ② 大葉、みょうがを千切り、ネギをみじん切りにしておく
- ③ 耐熱容器に①を入れ、ごま油で和えてラップをし、電子レンジ600Wに5分かける
- ④ 全て皿に盛り、ポン酢をかける

薬味や、酸味、辛味を利用して食欲増進！

### 【材料2人分】

モロヘイヤ…1袋  
桜えび…大さじ1  
しいたけ…2個  
かつおぶし…1袋  
卵…1個

片栗粉…大さじ5  
小麦粉…大さじ5  
水…80cc

A {  
ゴマ油…適量  
ポン酢、ラー油など適量

## モロヘイヤのチヂミ



### 【作り方】

- ① モロヘイヤ、しいたけは千切りにし、A 以外の材料をボールに入れて混ぜる
- ② フライパンにごま油をしき、①を平らにのばし、両面カリッと焼く
- ③ ポン酢、ラー油、コチュジャン、ごま、などのたれで頂く

# 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