秋におすすめ簡単レシピ

さといものスプーンコロッケ

【材料４人分】
里芋…400g
合い挽き肉…300g
玉ねぎ…1/2個
しいたけ…4個
塩・胡椒
パン粉…軽量カップ2/3程度
オリーブオイル…大さじ1

① 里芋はよく洗い、泥をおとしておく
② 里芋を皮付きのまま耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、500wの電子レンジで10分ほど加熱する
③ 粗熱がとれたら火傷しないように気を付けながら皮をむき、ボールに移してつぶしておく
④ フライパンに合い挽き肉、みじん切りにした玉ねぎとしいたけを入れ、塩胡椒で味付けをして炒める
⑤ ④を③のボールに入れて混ぜる
⑥ パン粉とオリーブオイルを合わせ、和えておく
⑦ 耐熱皿に⑤を平らに敷き、その上に⑥のパン粉をのせ トースターで約5分程度焼く

離乳食相談

気になる項目がないかチェック！

- [x] 離乳食の進め方が分からない
- [x] 体重が増えない
- [x] 母乳が足りているか心配
- [x] アレルギーが心配
- [x] 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