



# 野上耳鼻咽喉科医院

**診察時間** 午前:9時～12時半 午後:14時～18時

医学博士  
耳鼻咽喉科専門医

**午前・午後診療:** 月・火・水曜日、第1・2・4・5金曜日  
第3木曜日

---

**午前のみ診療:** 第2・4・5木曜、毎週土曜日

---

**休診:** 第1木曜日、第3金曜日、日・祝日

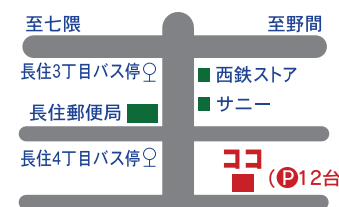
※臨時休診、時間変更場合があります。  
ホームページの「お知らせ」を確認してご来院ください。

**院長 野上兼一郎**

●めまい・耳鳴り ●花粉症 ●舌下免疫療法

●嚥下障害 ●のどのむせ・誤嚥

\* ご相談ください \*



南区長住5-11-25

**☎511-6350**



朝のみそ十手つ取り早く栄養補給

【材料】  
鶏肉(だしが出るように骨付き)6~8本、もち麦(大3)、なつめ(5,6コ)、玉ねぎ(半コ~1コ)、深ねぎ(10cm程度を2cm幅にカット)、しょうがのスライス(5,6枚)、にんにく(2片・つぶしておく)、ごぼう(3cm程度をタテに半分カット・6コ程度)塩(小1)  
(ブライン液)  
水200cc、塩・砂糖(各10g)。

【作り方】  
フォークで鶏肉に数カ所穴を開け、ビニール袋にブライン液とともに入れて30分程度置く。(鶏肉がバサつくのをふせぐため)  
なつめに1箇所切り込みを入れる。(煮崩れせずにエスが入りやすいように)

鍋に材料をすべて入れて、塩を小さじ1杯程度入れる。(ブライン液は捨てる)

鶏肉が浸る程度の水を入れて沸騰させる。鶏の臭みを飛ばすため、最初から最後まで蓋はしない。沸騰後アクを丹念に取る。おおよそ取れたら中火程度で30分程度炊く。水分が足りなくなき感じたら水を増やす。弱火でコトコトではなく、中火でツツツと炊く。最後に味見をして、好みで塩を足す。

## 女性の不調予防

## サムゲタン風

「参鶏湯(サムゲタン)」と聞くと、鶏1羽の中に具材を入れて、高麗人参や栗、もち米も使わなきゃ!という固定概念はいらない。が、せめて薬膳で重要な、なつめは入りたい。あとは家にあるものでもいい。もち米の代わりにもち麦で食物繊維アップ!

## チーズ焼き

子ども用にはさらに溶けるチーズを乗せてオーブンやレンジで加熱し、とうもろこしを散らせば、さらにクリーミーでおいしい!

## ラーメン風

スープにだしを加え味を整える(好みでしょうゆや鶏ガラスープの素なども)。ゆでたそうめんの上に鶏肉、ネギ、ごま、ラー油などを垂せる。

滋味をじっくり味わう

🍌 学校法人三浦学園 若久幼稚園 令和8年度

入園説明会開催!!

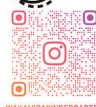
10/10 

10時～11時30分

※上記日程でご都合が合わない場合は個別にご対応させていただきますのでご連絡下さい。(542-0415)

事前予約制となっておりますのでQRコードか  
お電話でご予約の上お越し下さい。

若久幼稚園 わがひさようちえん



園児募集!