令和７年
１月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 09 号

新年明けまして おめでとうございます

皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、旧年中は皆々様には大変お世話になり誠にありがとうございました。

皆々様のご健康とご多幸を心からお祈り致します。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

くろき・ひろクリニックは

12 月 30 日 ― 1 月 5 日迄 ***終日休診***

1 月 6 日より ***通常診療*** を開始させて頂きます。

年末年始で体調を崩され発熱や体調不良、

咳や喉の痛み等の風邪症状のある患者様は

必ず**お電話**でのご予約をお願い致します。

１月の

臨時休診のお知らせ

１月 23 日（木）

♪形成外科からのご案内♪

切らないタルミ治療が出来ます！

最近、二重あごや顔の大きさが気になる方、目元・口元のシワ、お肌のシワやタルミが気になる方はいませんか？

当院では、切らないタルミ治療を ￥88,000～ 行っております。

１回の照射で 4 ヶ月～6 ヶ月の継続的効果が実感出来ます♪

ダウンタイムがほぼないので、施術後すぐに日常生活を送ることが出来ます。

気になる方はカウンセリング（無料）のご予約をお願いいたします。

令和７年
１月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 09 号

～今月のレシピ（主食編）～

鶏肉粥

～材料(1 人分)～

- 米　50g
- 鶏むね肉　75g
- 生姜　１片(15g)
- しそ　1 枚(0.5ｇ)
- 水　500ml
- 白だし　小さじ½(2.5g)
- 酒　大さじ½(7.5g)
- 塩　小さじ½(3g)
- 鶏ガラスープの素　0.7g
- 黒コショウ　少々

～作り方～

① 生姜の皮を剥いて千切りにし、水にさらしておく。しそも千切りにしておく。
② 米を研ぎ、30 分吸収させて水気を切る。鶏むね肉をフォークで刺しておく。
③ 炊飯器に②と鶏むね肉と水、白だし、塩、酒、鶏ガラスープの素、黒コショウを入れて「おかゆモード」で炊く。
④ ③の肉をしゃもじで割いて、器に盛り付け、水気をとった①と③の鶏肉をかけて完成。

今回は、年末年始の疲れが出始めた胃腸の回復にお粥のレシピを紹介します！
本来、日本には正月の胃腸疲れをとるため七日正月の人日の節句に七草粥を食べるという伝統があります。
ただ、癖のある味やにおいを苦手とする方も多いと思います。
昔からの伝統ということもあり、七草ではなくともお粥で胃腸に負担なく食事ができればいいなと思い記載しました！
米の量は普段の半分、たんぱく質も一緒に取ることが出来るためオススメです！
是非作ってみてください！