

あんクリニック世田谷

✿広報より✿

こんにちは！

秋ですねえ 🍂

突然涼しくなりましたが、皆さまは体調などいかがでしょうか？（・・？

急激な気温の変化は体調を崩しやすいので、手洗いうがいはきちんと行いましょう 🙌.. ○○

さて、早いことに9月も後半です！小さい秋を見つけたい～！！

とまあ、そんなことを考えていたのですが……| × ·)アキ…アキハタベモガオシキセツ… 🍇🌰🍊🍄

食い意地をはっているワタクシは自分で小さい秋作っちゃいました <(`▽')> テッテレ～♪

秋と言ったら食欲の秋！それにキノコって感じしませんか？(・▽・?エ?ソンコトナイ?ワタシダケ?

と、ということで！！

たくさんのキノコを使った「なめ茸」を作って、小さい秋を皆と共有しましたあああああ 🍄

エリンギ、ナメコ、ヒラタケ、シメジ、ブナピー、エノキ、ブラウンエノキ、

が入っているのです～(`▽')ノ 🔈 ヨバリタアアアアアイ🍄Mic

ご飯にかけても(`×·)bですが、なめ茸さんは意外となんにでも合ってしまう食べ物なのです♪

写真も撮ってみたのでちょっとぴりご紹介♥️♣️❤️

鱈のムニエルにソース代わりにかけたり～シラスのトーストにトッピングしたり～

色々なおつま……おかずになりますよおお(〃'▽'〃)ウマウマウマ～

🍄 実生先生より 🍄

キノコは食物繊維が豊富で糖尿病や高コレステロール血症の予防にもなります 🍄

皆さんも、美味しく食べて健康に♣️♣️♣️♣️

なめ茸は、院内の方々に少しお裾分けをさせていただきました♥️♣️♥️

一緒に秋を共有♪♪(`▽')_🍄～ドウヅドウヅ～

ではまた来月お会いしましょう～Mic (*'▽'*) ♡♣️♥️

✿当院は訪問診療も行っております。相談員が丁寧にお話を伺わせていただきます✿

あんクリニック訪問診療：03-5941-6053

