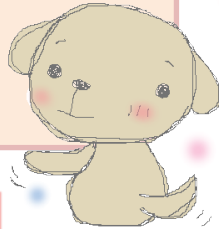


🍎 栄養だより 🍎

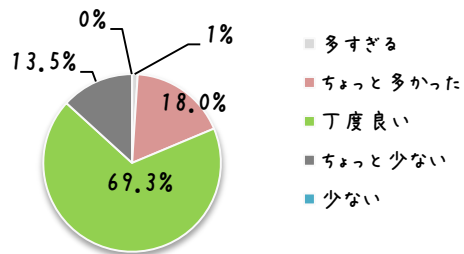


バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸

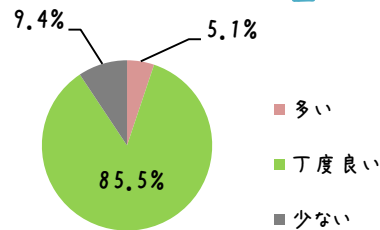


バルナバ病院栄養管理室 2013-2

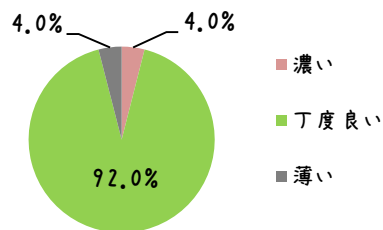
主食(ご飯)の量



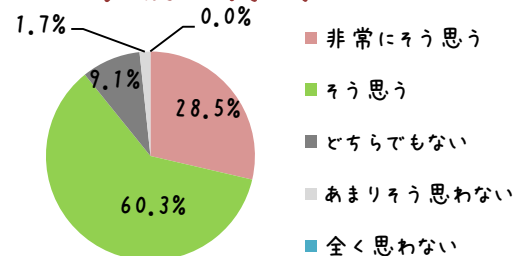
おかずの量



味付け



今後も実践したいか?



【材料】(1人分)

たまねぎ	30g
人参	10g
ブロッコリー	30g
コンソメの素	1g
豆乳	100cc
水	80cc
塩	0.3g
こしょう	0.1g

☆ベシャメルソース (長時間置いておく時)☆

豆乳	30~35ml
小麦粉	3~5g
バター	3~5g

【作り方】

- 1.玉ねぎと人参はスライスして分量外のバターで炒める。最後にワインを入れてさっと火を通しアルコールを飛ばす。
- 2.ブロッコリーはゆがいておく。
- 3.お鍋に豆乳と水を入れ沸かしコンソメの素と1を加える。塩・こしょうで味を整える。
- 4.3を器に入れ、彩りとしてブロッコリーを添える。



豆乳スープ🍲

☆長時間置いておく時は…☆

豆乳の分離を防ぐためにベシャメル(ホワイトソース)を作ります。普段は牛乳を使うところを豆乳で作ってるのがポイント!
 小麦粉とバターをじっくり炒め、ダマにならないよう温かい豆乳をすこーずつ加えます。これを塩・こしょうで味を整えた後に加えると長時間置いていても豆乳が分離しにくくなります!ぜひお試しあれ♪

みなさまからのご意見・ご感想🐾

50名の方からご意見を頂きました!

おいしかった	42%
レシピがあって良かった	4%
バルナバの食事に共感	6%
お通じが良くなった	4%
おはんざいが良かった	4%
毎食楽しみにしている	4%
その他	36%

お祝い膳を召し上がっていただく前日のお食事の「おはんざい」にレシピとともにアンケートをお付けしています。そのアンケートをまとめた結果、このようなお声を頂きました。ぜひみなさまからのお声もお聞かせください♪

その他のご意見では…🍀

- 🌸体が喜ぶような素材と味付けで身も心も癒される気持ちでした。
- 🌸理想の和食でした。味付けが少し甘めですが、食卓に登場させたいです。
- 🌸離乳食の参考にもなりました。家ではどうしても味が濃くなってしまうので気を付けます。
- 🌸ホテルのような食事にも憧れますが、体に良いおうちごはんは今後の参考になりました。
- 🌸毎回品数の多さとバランスの良さに感心させられます。今後の食育・食卓に活かしたいです。

