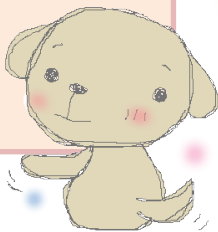


🍏 栄養だより 🍏



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 2013-4

さばの味噌煮 🍣

【材料】(1人分)

さば	80g
酒	T2
みりん	T2
砂糖	T2
味噌	T2
生姜	適量
〈トッピング用〉	
生姜	少量

【作り方】

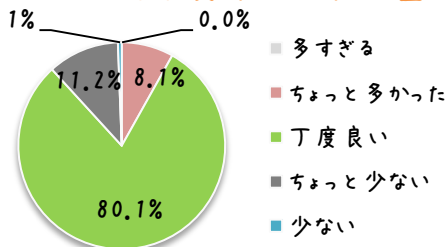
1. さばの皮に斜め十字に切り目を入れる。
2. フライパンに酒、みりん、砂糖、味噌、薄切りにした生姜を入れて煮立たせる。
3. 2が煮立ったら1の背を上にして入れ、落とし蓋をする。さらにその上から蓋をして煮る。
4. 煮汁が沸騰したら蓋をずらして10~15分沸騰した状態を保つ。(煮汁が沸騰することにより出てくる泡によっておいしく煮込めます。)
5. 4を盛り付ける。

☆完成☆

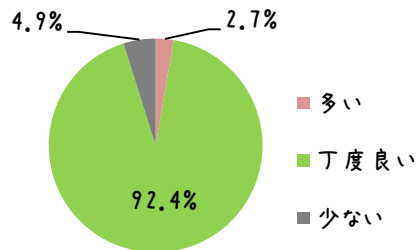


今回使った味噌を醤油に変えることでさばの生姜煮に変身します☆さばの美味しい食べ方を色々試してみてください♪

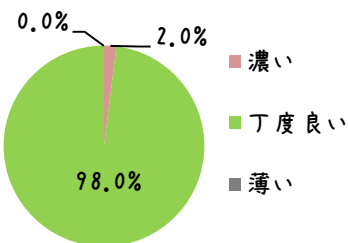
主食(ご飯)の量



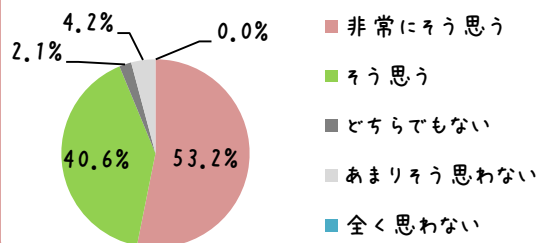
おかずの量



味付け



今後も実践したいか?



みなさまからのご意見・ご感想 🐾

44名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	52%
お通じが良くなった!	5%
おぼんざいが良かった	2%
毎食楽しみにしてる	9%
その他	32%

お祝い膳を召し上がっていただく前日のお食事の「おぼんざい」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... 🍣

- ☆ 薄味だけだととてもおいしかったです。自分で薄味にしようとするとか何か物足りない感じになるんですが...。レシピ見て作ってみます!!
- ☆ 安心して食べられるメニューの味付けや食材の合わせ方に驚かされますし、家庭でのメニュー作りのヒントになります!
- ☆ 上の子もいるので、お弁当にも入れたいなぁと思います。非常に参考になりました。
- ☆ 最初に食べた時は薄味で量も少ないかな?と感じましたが、一品一品がよくかんで食べるものが多く腹持ちが良かったです。後、普段の自分の食事がいかに濃い味だったと気付くことも出来ました。

