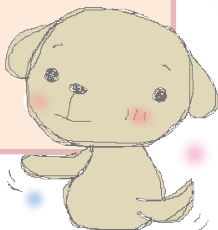


🍎 栄養だより 🍎



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 2013-6

肉団子の甘酢あん♪



【材料】(1人分)

<肉団子>

合挽きミンチ 50g
 パン粉・卵・塩コショウ 適量
 砂糖・濃口醤油・片栗粉 各5g

<添え野菜>

玉ねぎ 40g
 人参 30g
 ピーマン 20g

<甘酢>

砂糖・濃口醤油・酒・酢・みりん 各T1
 ケチャップ・片栗粉 適量

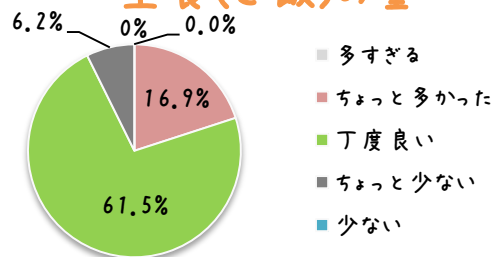
【作り方】

1. 甘酢の調味料を合わせて沸かし、片栗粉で固めにとろみを付ける。
2. 肉団子の材料を混ぜ合わせる。混ぜ合わせた時にタネが柔らかすぎると場合は片栗粉で、固すぎると場合は分量外の酒で固さを調整する。
3. 2を一口大の大きさに手で丸めて素揚げする。
4. 添え野菜も一口大の大きさに切り、素揚げする。
5. 3と4を合わせ、1の甘酢を加えとろみを付ける。

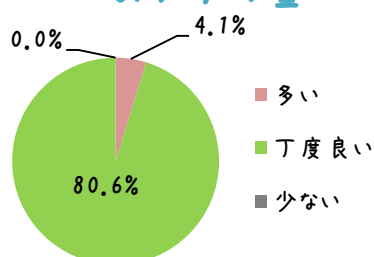
完成☆



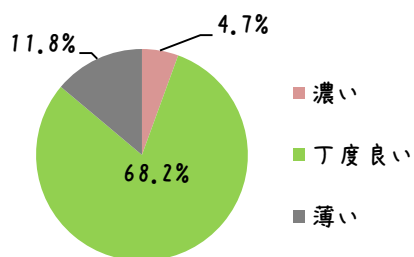
主食(ご飯)の量



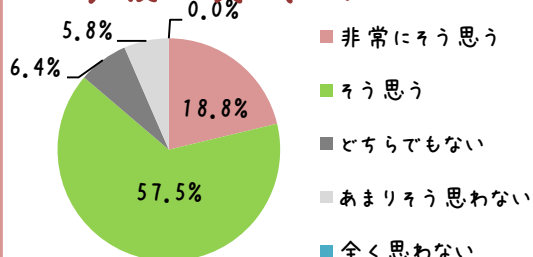
おかずの量



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🐾

| | |
|-------------------|-----|
| 34名の方からご意見を頂きました! | |
| おいしかった | 24% |
| 毎食楽しみにしている | 6% |
| レシピが欲しい | 9% |
| その他 | 62% |

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…♪

- ☆ 苦手なものもおいしく食べられました。
- ☆ はじめのうちは、「薄いな～」と思っていましたが、徐々に「おいしいし、バランスもいいなぁ」と思うようになりました。お通じもばっちり、入院生活の励みとなりました♪
- ☆ 色々な野菜が沢山食べれて良いと思う。味付けも同じようにならず飽きずに最後まで食べれた。
- ☆ 毎回、本当に美味しくて、体のこともしっかりと考えてくれてるメニューで、食事が楽しみでした。思わずメニュー表を探しに行きました。家でもこんなおはんざいが食べれたらいいなぁ。そうしたいと思いました。このままのスタイルで心のこもった食事を出して行ってください。
- ☆ 普段の食事で、かなり塩分を取りすぎているのを実感しました。今後、気を付けていきたいです。
- ☆ 毎日、献立や食材の組み合わせがとても楽しみでした。