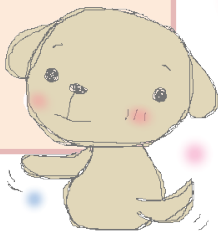


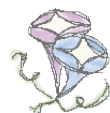
🍎 栄養だより 🍎



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 2013-7



豚肉ソテー 玉ねぎソース

【材料】(1人分)

豚ロース	80g
玉ねぎ	30g
塩	少量
無塩バター	10g
醤油	5g
酒	2g
みりん	2g
だし	2g
砂糖	少量

【作り方】

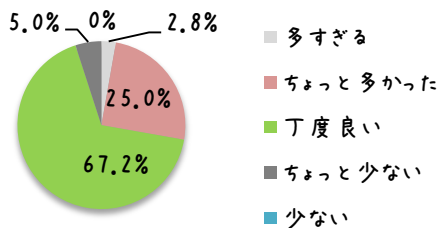
1. 玉ねぎの繊維を断ち切るように細切りにする。
2. 1をきつね色になるまでじっくり炒める。
玉ねぎの水気を出すために塩を振ってから炒めると良い。
3. 2に醤油・酒・みりん・だしを入れて煮詰める。玉ねぎの甘みが足りなければ砂糖を足す。
4. 3が煮詰まったら火を止めてバターを加える。この時冷たいバターを加えることがPoint!
泡立て器で混ぜてバターを溶かす。
5. 豚ロースを熱したフライパンでソテーして皿に盛りつける。
6. 5に4のソースをかける。

完成☆

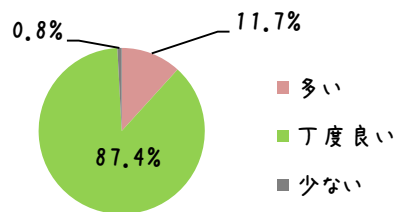
ソースに使うバターは無塩でも有塩でもどちらでもOKです。
 火を止めてからバターを入れることで分離が防げます♪
 豚肉以外にもチキングリルやハンバーグにも合うソースなのでぜひ色々な料理に合わせてみてくださいね♪



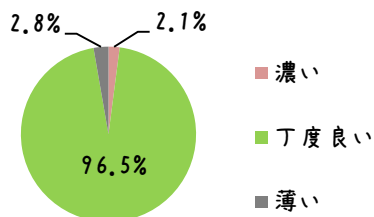
主食(ご飯)の量



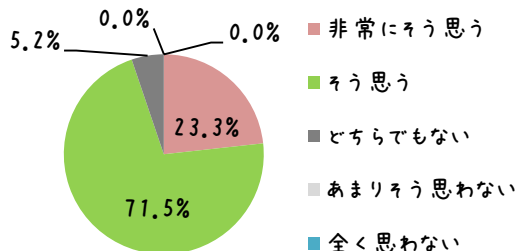
おかずの量



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

37名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	41%
毎食楽しみにしている	5%
便秘が解消された	5%
おはんざい嬉しかった	3%
その他	46%

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…

- ★ バランスの良いメニュー、少しずつ品数の多さ、味付けも薄すぎずちょうど良いです。お家で少しでもこの食事に近づけるよう、1品を増やしてバランスよく子供の為、家族の為に作っていきます。
- ★ 上の子の成長期のメニューの参考になりました。
- ★ 味付けも盛り付けもとても満足です。家でも実践したいと思い、メニューをメモしていました。とてもおいしい食事をありがとうございました。
- ★ 煮物などはあまり出来る余裕がなかったので嬉しかったです。
- ★ バランスよくいろんなものが食べれておいしかったです。2歳の娘が来たのですが、おはんざい料理のバーベキュー焼きを気に入ってパクパク食べてました♪家で作ってあげたいです。