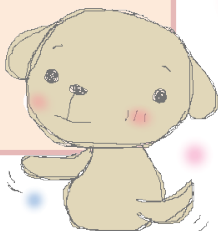


🍎 栄養だより 🍎



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 2013-8



人参カレーきんぴら🍲



【材料】(1人分)

人参	40g
ごぼう	30g
濃口醤油	4g
砂糖	2g
油	少々
カレー粉	少々

【作り方】

1. 材料を切る。
人参は千切り、ごぼうはささがきにする。ささがきにしたごぼうは、水にさらして、あく抜きをしておく。
2. フライパンに油を敷き、しっかり水切りした1のごぼうを炒める。
3. 2のごぼうに火が通ったら、1の人参を加えてしんなりするまでさらに炒める。
4. 3に砂糖・濃口醤油を加え、味付けをする。
5. 仕上げにカレー粉を少量加え、よく馴染ませる。

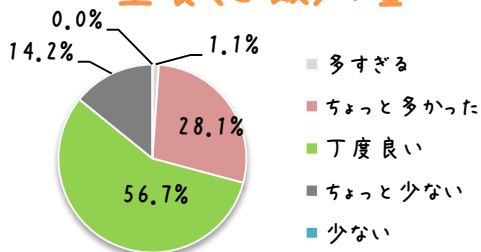
完成☆



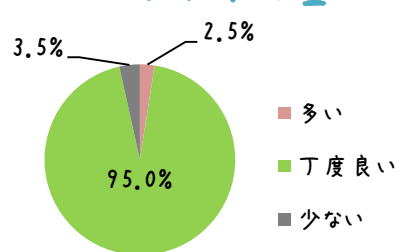
普段食べているきんぴらの味付けと違うものに挑戦してみたい時におすすめです！
 カレー粉の香りで、暑い時期でも食欲がそそられるのではないのでしょうか？ぜひ、ご家庭でもトライしてみてくださいね♪

1人分 58kcal タンパク質 1.2g 脂質 1.2g 食塩 0.6g

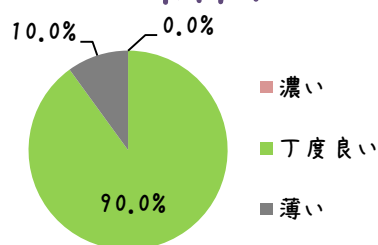
主食(ご飯)の量



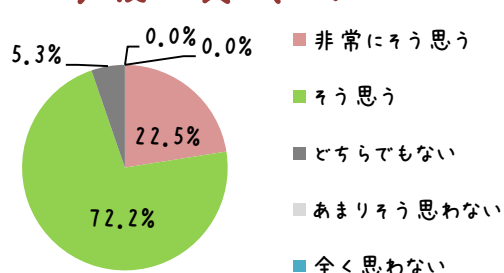
おかずの量



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🐾

22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…

- ☆母が作ってくれるようなやさしい味でした。自分の子ども達にも作ってあげたいです。
- ☆味付けもよく、栄養のこともしっかり考えてくれているメニューで食事が楽しみでした。
- ☆家でも作ってみたい品もあり、楽しく頂戴しました。子ども達にもこのようなおはんざいで成長して欲しいと思うので、貴院の食事は素晴らしいと思います。
- ☆体に優しく、おいしい食事でした。母乳のためにも、家に帰ってからの食事作りの参考にさせていただきます。
- ☆いつもおいしくいただいております。品数が多くて嬉しいです。カロリーがどこかに表示してあれば嬉しいです。