

🍎 栄養だより 🍎

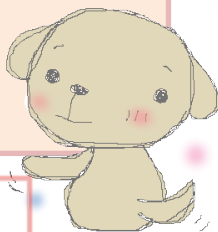


バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。

今日は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 2013-9



アジのムニエル 和風ソース🍷

【材料】(1人分)

アジ(切り身)	60g
塩・こしょう	少量
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
＜ソース＞	
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
有塩バター	10g

【作り方】

- 1.アジに塩・こしょうで下味を付ける。
- 2.1に小麦粉を付け、余計な粉をはたく。
- 3.オリーブオイルをフライパンで熱し、2の皮を下にして焼く。
- 4.周りがきつね色になったら裏返し、火が通るまで焼いたらお皿に盛る。
- 5.ソースを作る。アジを焼いたフライパンに濃口醤油・みりん・砂糖を入れ煮立たせる。
- 6.5が煮立ったら火を止めてバターを加える。余熱でバターが溶けきったら4にかける。

完成☆

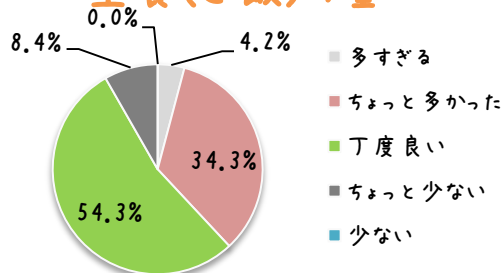


ソースのおいしさでパクパクとご飯が進みます!

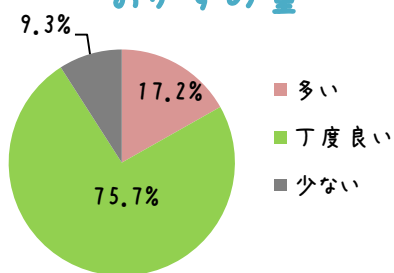
魚が苦手な方にもおすすめです☆ぜひお試しくださいね♪

1エネルギー-169kcal タンパク質 12.9g 脂質 10.2g 食塩 1.1g

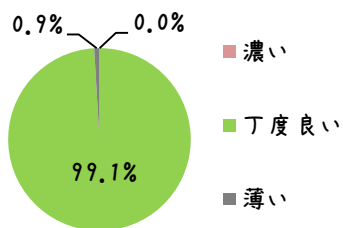
主食(ご飯)の量



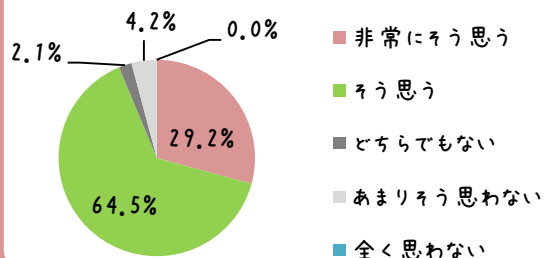
おかずの量



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🐾

31名の方からご意見を頂きました!

おいしかった	55%
毎食楽しみにしている	6%
ごちそうさまでした!	6%
便秘にならなかった	3%
その他	29%

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声もお聞かせください♪

その他のご意見では...👉

- ☆どれもおいしくて、家でも作ってみたいなと思いました。
- ☆ホテルのような豪華な食事よりも私は“お家ご飯”の食事が凄く美味しいですし毎食楽しみです🍷お家に帰ってもチャレンジしてみたい料理もありますし、何よりレシピをいつも配布してくれるのが嬉しいです。いつも美味しいご飯有難うございます。感謝です。
- ☆味付けも優しくとっても美味しかったです。産後の疲れている体が癒されました。
- ☆器もいろいろ工夫があり、見た目も楽しく少量ずつ多くのおかずがある所が嬉しいです。
- ☆野菜が多いのはうれしいですが、お腹がすくのがちょっと早いですね…。おいしかったです。ごちそう様でした!