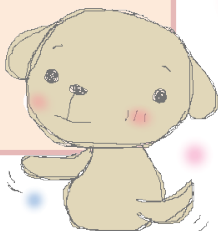


# 栄養だより



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 2013-11



## ミートソースポテト



【材料】(4人分)

じゃがいも(メークイン)	240g
合びきミンチ	150g
トマト缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
人参	1/2 本
オリーブオイル	大さじ1
水	50cc
塩	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	大さじ1
ローリエ	1枚
粉チーズ	適量

【作り方】

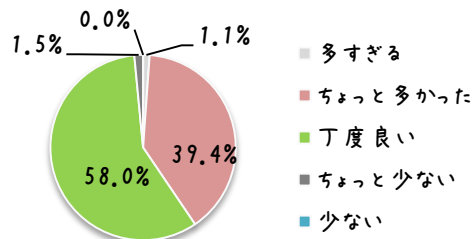
- 1.じゃが芋は皮を剥く。1cmの厚さにスライスしてから水にさらす。
- 2.1の水気をよく切って、ボイルする。(軽くラップをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱してもOK!)
- 3.ミートソースを作る。  
じゃが芋以外の野菜をみじん切りにして、オリーブオイルを熱したフライパンで玉ねぎ・ニンニクから炒める。  
玉ねぎが透明になれば人参も加える。
- 4.3に合挽きミンチを加えて、火が通れば粉チーズ以外の調味料を加え、30分程煮込む。
- 6.器に2のじゃが芋を盛り付け、上から5のミートソースをかけて、粉チーズをお好みの分量振る。
- 7.200℃に予熱したオーブンで8分程加熱する。

完成☆

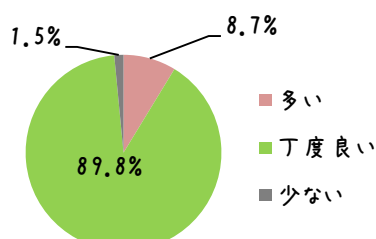
エネルギー 222kcal タンパク質 13.7g  
脂質 9.1g 食塩 0.8g



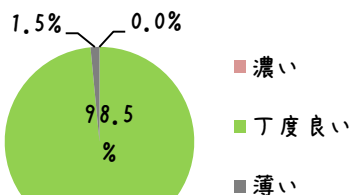
### 主食(ご飯)の量



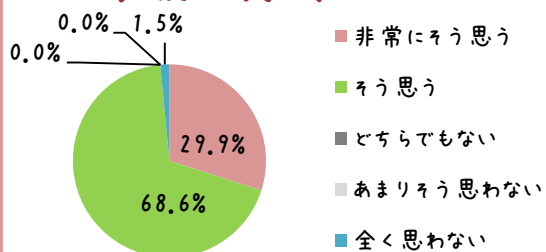
### おかずの量



### 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

29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	10%
レシピが欲しい!	3%
美味しいご飯ありがとうございます	14%
その他	48%

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…

- ☆野菜が苦手ですが、すごく美味しくいただけました\(^o^)/家でも作りたいです
- ☆品数が多く、体に良いとされている食品ばかりで嬉しい♪有難うございます、ごちそう様でした♪
- ☆日々の我が家の食卓を反省です。野菜たっぷり、やっぱりいいなぁと思います。
- ☆安心できる味でした。少しカロリーのことを考えてレシピを作れば、おやつも食べれるのが分かって自宅でもがんばろうと思いました。
- ☆体によいおかずはもちろんのこと、便秘や母乳に良さそうな食事をありがとうございます。
- ☆品数と野菜が多くておいしいです。玄米ごはんもあれは嬉しいです。
- ☆とてもおいしいです。妊高食だったのが口惜しいです。お祝膳楽しみにしています。