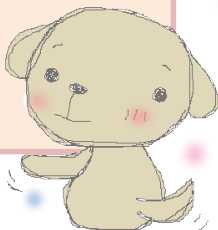


🍎 栄養だより 🍎



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 2014-2

🌸 道明寺蒸し 🌸



【材料】

鶏もも肉 80g
 道明寺粉 10g
 だし汁 20g
 塩 少々
 食紅 少々

濃口醤油 5g
 みりん 1g
 酒 1g

【作り方】

1. だし汁に食紅を少々加え、薄く色づける。
 2. 道明寺粉を沸騰させた1に入れてアルミホイルで蓋をして30分程置いておく。
 3. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
 4. 醤油・みりん・酒を混ぜ合わせ、3を漬ける。
 5. 4の鶏肉をフライパンで照り焼きにする。
 6. 5の鶏肉を2で作った道明寺粉で包む。
 7. 6を10～15分程蒸す。
- 最初の3～4分は強火で、その後は中火で蒸すときれいに仕上がります!

☆完成☆



本来は塩漬けにした桜の葉を使って道明寺粉に色を付けますが今回は簡単に華やかに仕上がる方法でのご紹介です♪
 鶏肉以外にも白身魚などで試してみてくださいね^^

みなさまからのご意見・ご感想🐾

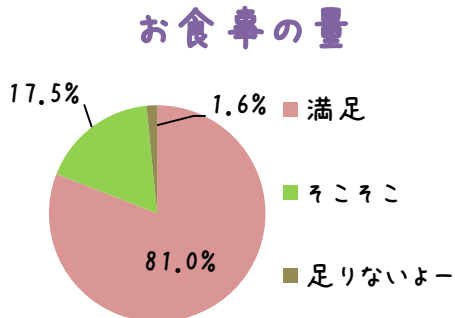
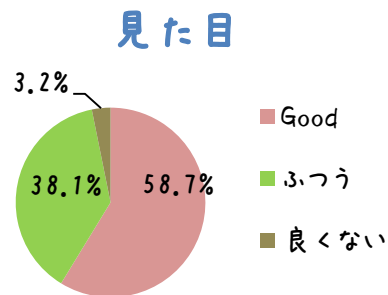
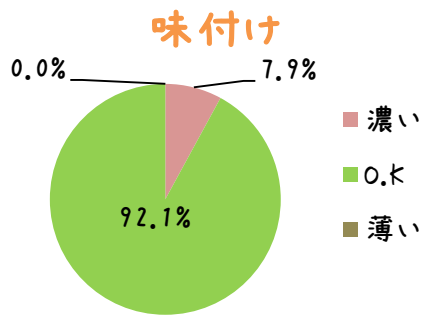
48枚のメッセージを頂きました!

おいしかった	39.6%
毎食楽しみにしている	8.3%
美味しい食事 ありがとうございます!	10.4%
退院後も参考にします	6.3%
その他	35.4%

ご出産されたママたちに「おぼんざい」をご提供しています。その際、レシピとともにお付けした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…

- 🌸 いつもお腹いっぱい。栄養価も高く、大変満足しています。
- 🌸 コンソメスープは日常的に作らないのですが、ちょっとあると便利ですね。以外に大根とも合うので残り野菜で作ってみます。
- 🌸 寝不足の体にはとても優しく、元気をくれる食事でした。
- 🌸 味付け、料理方法など勉強になります。今日の夜はお祝い膳なので楽しみにしています。
- 🌸 バランスのとれたお食事、またお家でもまねできそうな献立でとても満足です。入院中お通じも母乳も順調でした。ありがとうございました。ごちそう様です!



アンケートにご協力頂き、本当にありがとうございました!
 毎日みなさまからのお声を拝見することをとても楽しみにしています!

これからも、見た目や量の満足感をより一層感じていただける食事作りを目指して頑張ります☆
 ぜひ、みなさまからのお声をこれからもお聞かせください^^