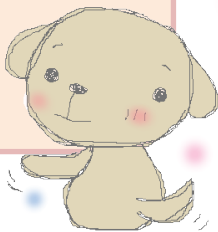


🍎 栄養だより 🍎



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 2014-8

【材料】(1人分)		【トッピング】	
米	90g	かぼちゃ	20g
コンソメスープ	100cc	エリンギ	15g
バター	少々	人参	10g
パプリカ粉	少々	たこ	30g
玉ねぎ	40g	イカ	30g
人参	10g	エビ	2尾
コーン	10g	赤パプリカ	5g
コンソメスープ	適量	ピーマン	5g



シーフードピラフ 🍷

- 【作り方】
- ご飯を炊く。洗った米に水の代わりにコンソメスープ、バター・パプリカ粉を加えて炊く。
 - 玉ねぎ・人参はみじん切りにして、コーンと一緒にバターで軽く炒めてからコンソメスープでさっと炊く。
 - 炊きあがった1と2を混ぜ合わせる。
 - トッピングを用意する。
エビ・イカ・タコは軽くボイルをしてからコンソメスープで炊く(臭みを取るため)。
赤パプリカ・ピーマンは細切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切った後ソテーする。
 - 器に3を盛り付け4のトッピングを飾る。

見た目も華やかに仕上がるピラフです♪
 シーフードの代わりに甘辛く炒めたお肉を乗せてもGood♪どんなトッピングにも合っ
 パクパク食べちゃう一品です^^
 更に、炊いたご飯を炒めてもOK☆
 色々な食べ方を楽しんで下さいね☆

みなさまからのご意見・ご感想 🐾

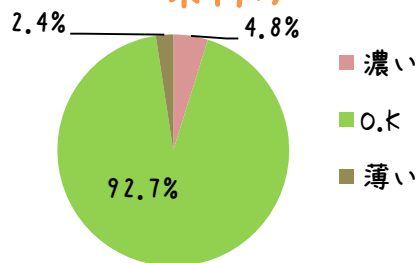
69枚のメッセージを頂きました!	
いつもおいしいご飯ありがとう♪	36.2%
美味しかった!ごちそうさまでした!	5.8%
毎食楽しみにしている	4.3%
家に帰っても参考にします!	4.3%
その他	49.3%

ご出産されたママたちに「おはんざい」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♪

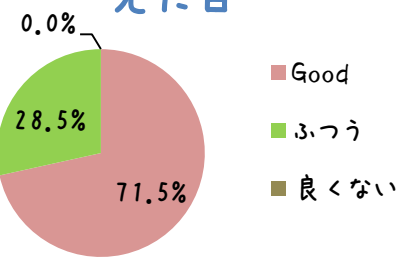
その他のご意見では...♪

- ☆朝からごうかな食事で体力つきました。ありがとうございます^^
- ☆前は病院のご飯だし素朴なメニューが多いな...と思っていました。でもいざ家に帰ってから授乳期をこちらと同じようなメニューで作ろうと思ったら大変!!お母さんやおっぱいに良いバランスのとれた豪華なお食事だったんだ!と思い知りました。味わっていただいております。
- ☆家庭の味でおいしいです。
- ☆便通がよくなりました。朝はやはりたくさん食べないといけないと思いました。
- ☆母乳が出るのは食事のおかげだと思います♪
- ☆普段食べない物を実感しながら食べることができ家に帰ってからも活かせたらと思いました。

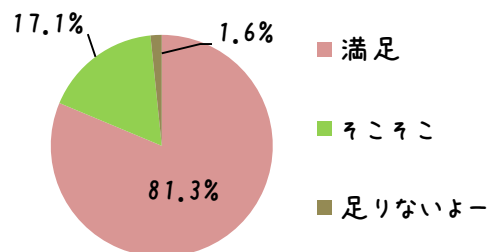
味付け



見た目



お食事の量



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^^