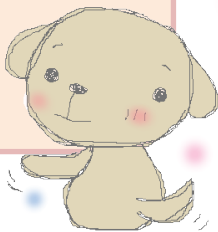


# 🍎 栄養だより 🍎



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 2014-9

# 🍁 れんこんの土佐煮 🍁

## 【材料】(1人分)

れんこん 30g  
 かつお節 5g

## <調味料>

だし:濃口醤油:みりん:砂糖:酒  
 10 : 1 : 1 : 1 : 1

## 【作り方】

1. れんこんは乱切りにした後、水にさらす。
2. 1のれんこんを下ゆでする。
3. 下ゆでしたれんこんを合わせた調味料で炊く。
4. かつお節をフライパンで炒る。
5. 3のれんこんと4のかつお節を和える。

☆完成☆



涼しい日々が少しずつ増えてきましたが、暑さも残り夏バテが続いている…そんな時でもかつお節の風味を効かせた食べやすい一品です^^  
 れんこんは柔らかくなりすぎないように注意してくださいね。  
 程よいシャキシャキ感を残すためには切り方がポイント!!  
 一口大の乱切りにすることで、おいしい食感が楽しめます♪  
 更に、かつお節をそのままではなく、乾いてパラパラになるまで炒ることが大事☆(焦がさないように気を付けて!)  
 より風味が引き立って食欲を引き出してくれます🍁

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

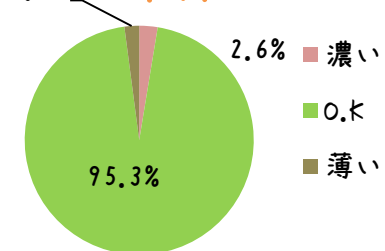
102枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	30.4%
毎食楽しみにしている	15.7%
いつもありがとうございます🍁	6.9%
ごちそうさまでした	5.9%
家に帰っても参考にします!	4.9%
その他	34.3%

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♪

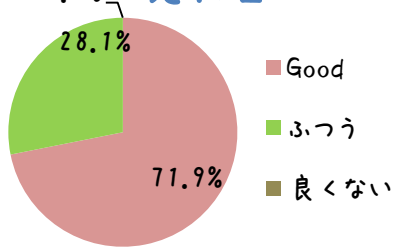
## その他のご意見では…🍁

- 🌸すごくお腹が空くのでおいしいご飯ありがたいです。朝のご飯とみろ汁がなんだかホッコリして疲れもマシな気がします(^o^)ありがとうございます。
- 🌸おいしかったです!! 正直、旅行で行くホテルや旅館よりもおいしいです🍁
- 🌸毎回、栄養のバランスが良く、野菜たっぷりなので快便です。産後にとってもいいと思います。
- 🌸毎食とてもおいしいご飯に驚いています。ボリュームも満点で体力がつきそうです。
- 🌸身体に気を使っていたいただいた味付けになっていて、すごく感謝しています!! ありがとうございます。

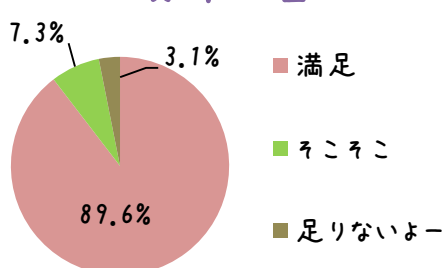
## 味付け



## 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っ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^^