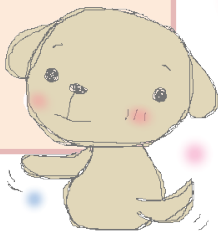


# 🍎 栄養だより 🍎



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 2014-10

## 🌈 土瓶蒸し風 🌈

【材料】(1人分)

- 鶏もも肉 20g
- しめじ 5本程度
- 生しいたけ 1個
- エリンギ 小 1/3本
- みつば 少々
- すだち 1/4個
- <吸い地> =吸い物のだし
- かつおだし 90CC
- 酒 3CC
- 淡口醤油 小さじ1/3
- 塩 ひとつまみ

【作り方】

1. 鶏もも肉を一口サイズに切り、分量外の塩少々を振って、お湯にさっと通して霜降りをする。
2. きのこは食べやすい大きさに切り分けておく。
3. 吸い地の材料を全て鍋に入れて、だしを作る。
4. 容器に1と2の材料を入れて、3のだしを注ぐ。ひと口大に切ったみつばも加える。
5. 蒸し器で10~15分蒸す。火力は強火でOK!
6. 食べる直前にスダチを絞る。

☆完成☆



本来は「土瓶」を使って蒸しますが、今回は茶碗蒸し用の容器で作ったお手軽レシピ☆秋の風味が存分に味わえる一品です。  
 絞ったスダチがいい仕事をしてくれます🍋  
 おもてなし料理としてもおすすめです🍀

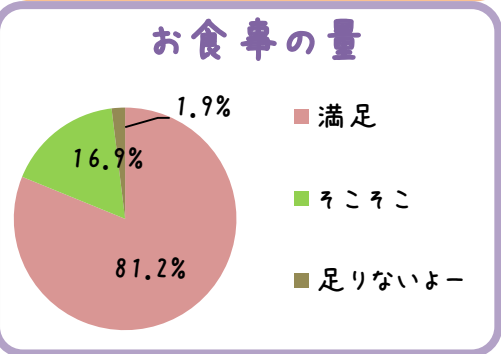
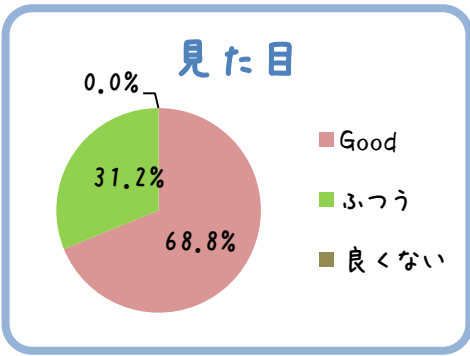
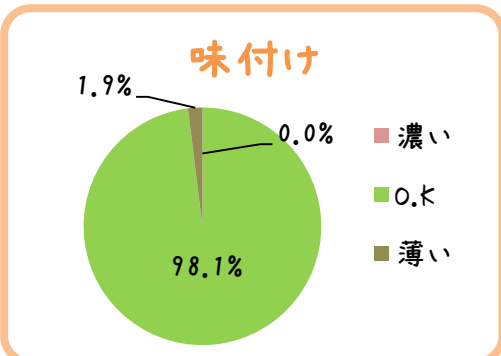
## みなさまからのご意見・ご感想🐾

64枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	42.2%
家に帰っても参考にします!	10.9%
毎食楽しみにしている	10.9%
ごちそうさまでした	4.7%
お通じがよくなりました!	3.1%
その他	28.1%

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…

- ☆毎日3食バランスの考えられた食事が出てきてすごくありがたいです。
- ☆いつもおいしいお食事をありがとうございます。ここのごはんを食べると体調が良いです。
- ☆毎日家で食べる様なお食事を有難うございます。こちらの食事を頂いて病院食のイメージが変わりました。退院までの食事も楽しみにしております。
- ☆出産後すぐで疲れた体に美味しい食事と心遣いで凄く癒されてます。有難うございます。
- ☆入院中はお食事が大きな楽しみのひとつでもあり、体の回復にも大きく関わっていると思います。お食事を頂く度に細やかな配慮を感じ、毎回おいしく頂きました。



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^^