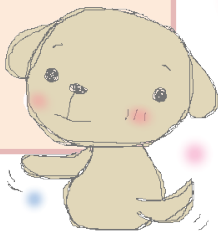


🍎 栄養だより 🍎



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 2015-3

🌸 タンドリーチキン 🌸



【材料】(4人分)

鶏もも肉	2枚(400g)
プレーンヨーグルト	100g
カレー粉	小さじ1
パプリカ粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ1.5
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
＜添え野菜＞	
とうもろこし	1/2本
ブロッコリー	1/4株
人参	1/4本
コンソメスープ	200cc

【作り方】

- 調味料を全て合わせて鶏もも肉を漬け込む。
最低でも1日、出来れば2日程漬け込む。
- 1をオーブン170℃で約20分程焼く。
(中まで火が通っていることを確認!)
- 添え野菜を調理する。
ブロッコリーは一口サイズに分ける。
とうもろこしは1/8の大きさに切る。
人参は輪切りに切る。
- 3のブロッコリーはポイル、とうもろこしと人参はコンソメスープで10分程炊く。
- 2のチキンと4の野菜を盛り付ける。

☆完成☆



パプリカ粉は焼き上がりの色をキレイに仕上げる為に使います。手軽に作れるタンドリーチキン☆
 味をよーく馴染ませて美味しく召し上がって下さいね^^

みなさまからのご意見・ご感想🐾

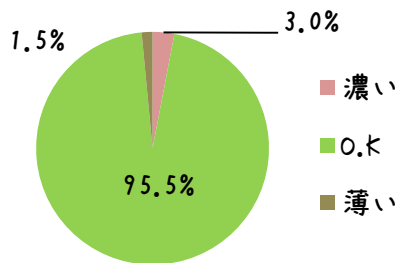
62枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	51.2%
毎食楽しみにしている	14.6%
家に帰っても参考にします!	9.8%
品数が豊富で嬉しい👉	4.9%
お通じが良くなった!	3.7%
バランスの良い食事が良かった!	2.4%
その他	13.4%

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🎵

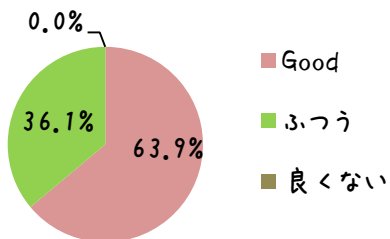
その他のご意見では…👉

- 🌸妹たちも「バルナバのごはんをたべるとおっはい良く出るよ」と言っていましたけどその通りでした!
- 🌸薄味でも全く物足りなさを感じなくて、どれもとてもおいしかったです。
- 🌸和風中心のイメージがあったのですが、中華風メニューもあったり、見た目もお料理に合わせて器を工夫されおしゃれでとてもおいしく頂きました。
- 🌸毎食野菜が多く、とてもうれしいです。暖かい味だと思います。

味付け



見た目



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^^

お食事の量

