

# 🍎 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 2015-6



## 鰹の南蛮漬け👉



【材料】(4人分)

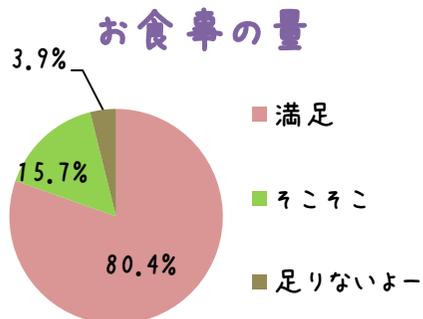
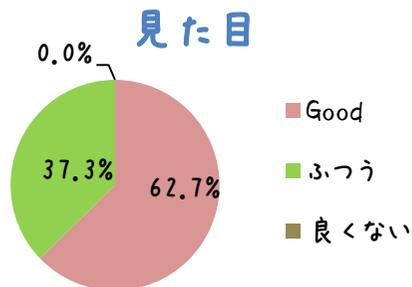
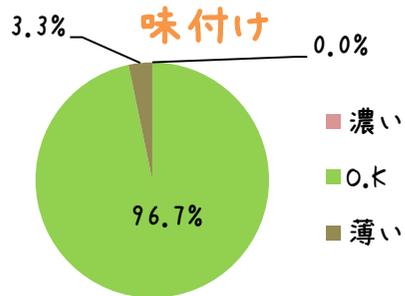
鰹(3枚におろしたもの)	4尾
ピーマン	2個
赤パプリカ	1個
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
＜南蛮酢＞	
酢	大さじ8
濃口醤油	大さじ6
砂糖	大さじ2
水	1・1/3カップ
片栗粉・揚げ油	適量
レタス	4〜5枚

【作り方】

1. アジは1枚を3等分のそぎ切りにする。  
ピーマン・パプリカ・人参・玉ねぎを細切りにする
  2. 南蛮酢をつくる。ボウルに砂糖以外の材料を合わせ、良く混ぜたら砂糖を加えて溶かす。
  3. 鰹に片栗粉を薄くまぶす。揚げ油を170〜180℃の中温に熱し、鰹を揚げる。  
ひっくり返しながらか、2分程揚げ、カリッとしてきたら取り出し油を切る。
  4. 鰹を南蛮酢に漬ける。切った野菜も一緒に15分程漬けてしんなりさせる。
  5. 器にレタスを敷いて4を盛る。
- ☆完成☆



暑くなる時期にもピッタリなさっぱりとしたメニューです。  
 酢が苦手なお子様でも、食べやすい味付けに仕上げています^^



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^^

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

116枚のメッセージを頂きました!

美味しかったです!	44.8%
家に帰っても参考にします!	11.2%
毎食楽しみにしている	10.3%
飽きのこないメニューで満足👉	5.2%
レシピがもっと欲しい!	5.2%
バランスの良い食事が良かった!	1.7%
その他	21.6%

その他のご意見では...👉

- 🌸朝ごはんからしっかりエネルギーがとれて体が回復しています。
- 🌸いつもありがとうございます。おかげ様で腸の機嫌がいいです👉
- 🌸細やかな気配りが感じられます。病院の食事といった感じがあまりせず、食欲が沸きます。
- 🌸栄養面の考えられて作られていると思うと、より安心して食べられ、メニューも色々ありとてもおいしかったです!

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🎵