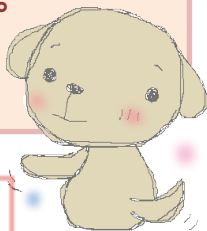


🍎 栄養だより 🍎



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 2015-7



🍴 ドライカレー 🍴

【材料】(4人分)

合挽きミンチ 200g
 トマト 2個
 なすび 中2本
 玉ねぎ 1個
 ピーマン 2個
 生姜 ひとかけ分
 パセリ 少々
 油 適量

【調味料】

水 100CC
 カレー粉 40g
 カレールウ 40g
 ケチャップ 大さじ1
 ウスターソース 大さじ1

塩 少々
 こしょう 少々
 醤油 少々

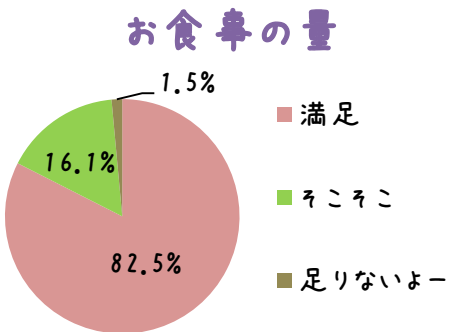
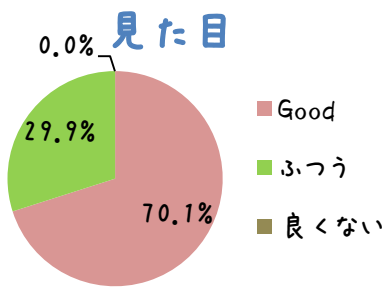
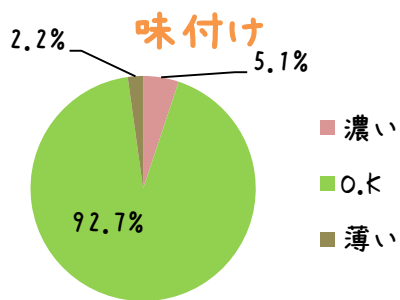
【作り方】

- 野菜を切る。トマトはざく切り、その他はみじん切りにする。フライパンに油を入れて玉ねぎをじっくり炒める。透明になれば、なすび・ピーマン・トマトを加え炒める。
- 2.1の野菜をフライパンからおろす。もう一度油を敷いたフライパンでみじん切りにした生姜を炒め、合挽きミンチを加える。出てきた油は軽くペーパーでふき取る。
- 2.2によく火が通ったら、1を加える。調味料で味付けをし、最後に塩・こしょう・醤油で味を整える。

☆完成☆



暑い夏にオススメのドライカレー！
 ポイントはたっぷりの野菜！肉と別にじっくり炒めることで、野菜の甘さが最高の調味料となってくれます🍴
 カレー粉の量を調整すればお子様もOKです^^



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🐾

112枚のメッセージを頂きました！

美味しかったです！	41.1%
毎食楽しみにしている	17.0%
家に帰っても参考にします🍴	15.2%
栄養のことを考えてくれてありがとう！	9.8%
お祝膳、嬉しかったです☆	4.5%
お通じが良くなった	3.6%
その他	8.9%

その他のご意見では…🍴

- 🌸はじめは味付けに違和感を感じましたが少しずつ慣れてきました。普段の食生活を見直す良いきっかけになったと思っています。
- 🌸朝からフルーツうれしいです🍎
- 🌸お腹にやさしいほっとする味付けでした。ごちそう様でした。
- 🌸たくさん品目があり、朝からしっかりしたごはんが食べれて元気になります。

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声を頂きました。ぜひみなさまからの声もお聞かせください🎵