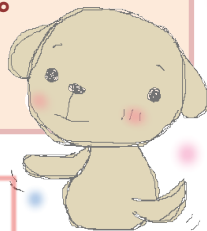


# 🍎 栄養だより 🍎



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 2015-8



# 夏野菜の寒天寄せ🍷



【材料】(4人分)

バット型で作る ver.)

プチトマト 4個  
 オクラ 4本  
 コーン 適量

だし汁 160CC  
 アガー (寒天でもOK) 7g  
 薄口醤油 大さじ1



【作り方】

- 野菜を好きな大きさにカットする。(プチトマトは1/4にカットがおすすめ) オクラはさっと湯通しする。
  - 型に1の野菜を並べる。切り口が下になるようすると仕上がりがキレイになります🍷
  - 鍋に出し汁とアガーを入れてゲマが出来ないように泡立て器で混ぜ合わせる。火にかけてから、薄口醤油・塩を加えゲマにならないように混ぜながら沸騰させる。
  - 3を2に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。30分~1時間程で固まります。
  - 型から外し、一口サイズに切り分けて器に盛る
- ☆完成☆

アガーはゼラチン・寒天と比べて透明感が高く、美しい沢があるので、素材の色をキレイに出すことができます。寒天とゼラチンの中間のプルッとした食感が楽しめます。透明の器に直接作ってもOK🍷その場合は、野菜を並べる時に上向きにおいてくださいね!

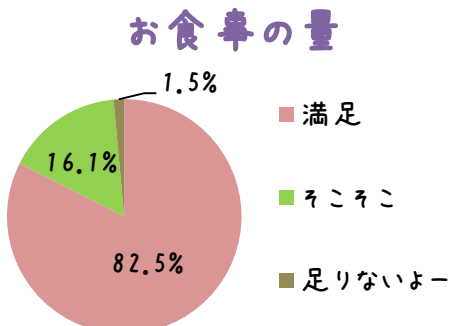
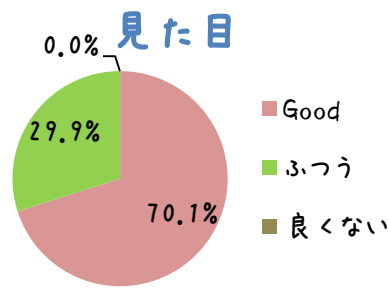
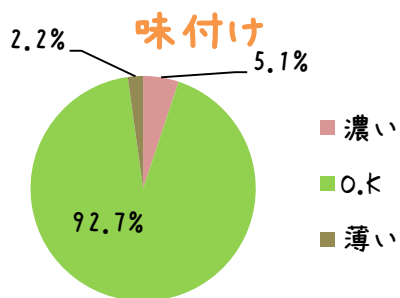
# みなさまからのご意見・ご感想🐾

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...🍷

- 🌸いつも彩りの良い食事を頂いています
- 🌸やさしい味であきずに食べられます^\_^いつもありがとうございます🍷
- 🌸産前産後に身体がむくみがちなのでうす味は助かります。
- 🌸ベールが病院で出てくるなんて思ってもみませんでした。自分で具材を入れて楽しめるのも魅力的でした!

ご出産されたママたちに「おぼんざいレシピ」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🍷



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^^