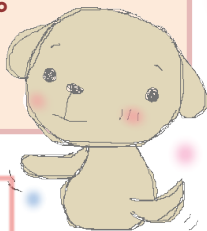


🍎 栄養だより 🍎



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 2015-9



キャロットケーキ🍌

【材料】(1ホール分)

- 人参 1本半
- 卵 2個
- ホットケーキミックス 230g
- 砂糖 70g
- シナモン 一振り
- 油 30g

【作り方】

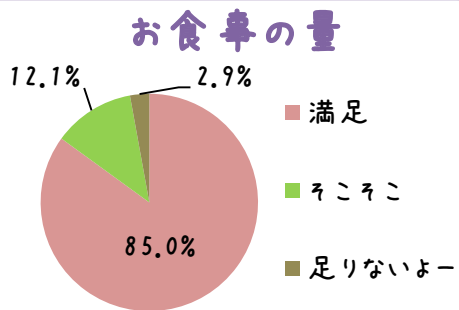
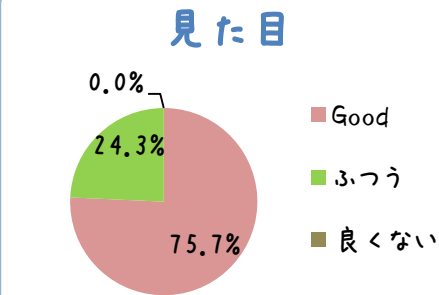
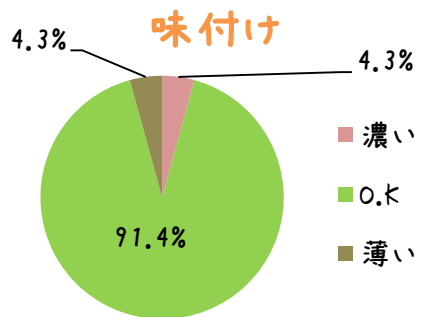
1. 人参を柔らかくなるまで水から炊き、フードプロセッサーにかける。ザルで水気を濾しておく。
2. ボウルに卵・1の人参を入れてよく混ぜる。
3. 2に砂糖・シナモン・ホットケーキミックスを入れて更によく混ぜる。最後に油を回し入れて良くなじませる。
4. 炊飯器に3を流し入れ、炊飯ボタンを押す!
(ケーキモードがある場合は、使ってください🍌)
5. 竹串をさして火が通っていることを確認する。

☆完成☆



Carrot cake

フードプロセッサーがお家に無い場合は包丁で細かく刻んでもOK!
 お好みでレーズンやクルミ・ナッツ類を入れるとより美味しい食感が楽しめますよ^^



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🐾

89枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	52.8%
毎食楽しみにしている	16.9%
家に帰っても参考にします!	16.9%
バランスの良い食事が嬉しい	4.5%
お通じが良くなった	4.5%
その他	4.5%

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🎵

その他のご意見では...🍌

- 🍌 派手さはないが、本来、こうあるべきおうちごはんといった感じのメニュー。単純に量だけではなく、食材に歯ごたえのあるものが多く満足感を得られる工夫がされていてすごく良いです。
- 🍌 朝のカラフルスープ、彩りがきれいで元気が出ました!料理は見た目も大事なんですね。
- 🍌 今日もお野菜たっぷりのお食事ありがとうございます!お魚がほわっとやわらかく、家ですのど大違いです!お食事のおかげで今日も1日頑張れそうです。
- 🍌 家では食べないこともある朝食。これからは家でもしっかり朝食摂りたいです。