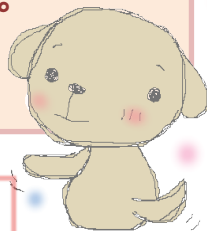


🍎 栄養だより 🍎



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 2015-10

高野豆腐入りチキンナゲット🍗

【材料】(15個分)

高野豆腐 1個
 鶏ミンチ 100g
 玉ねぎ(みじん切り) 50g
 コンソメスープの素 1個
 (パッケージ記載の1個分を水で溶かす)

【A】 砂糖 小さじ2
 薄口醤油 小さじ1
 濃口醤油 小さじ1

【B】 卵 1個
 小麦粉 大さじ2

【作り方】

1. コンソメスープに高野豆腐を浸して10分程おく。
2. 高野豆腐が中まで柔らかくなったら、きつめに絞って細かく切る。
3. 高野豆腐と鶏ミンチ、玉ねぎ、【A】の調味料を混ぜ合わせる。15個に分けて俵型にする。
4. 【B】を混ぜ、3をくぐらせる。
5. フライパンに多めの油(分量外)を熱して4を揚げ焼きにする。

☆完成☆



高野豆腐って、なかなか普段食べる機会が無いですね(^_^;)でも、これならおいしく簡単に大豆製品が食べられて、カロリー控えめなので妊婦さんにもおすすめなんです🍀

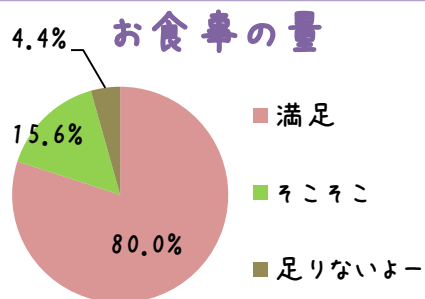
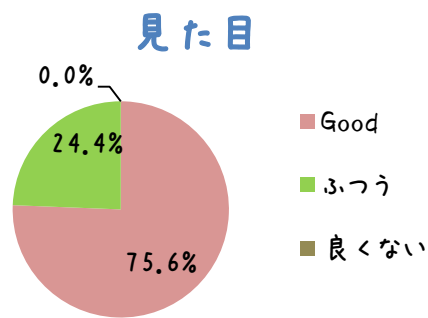
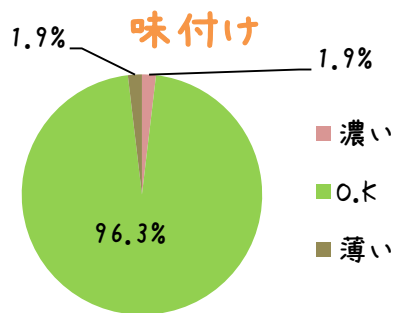
みなさまからのご意見・ご感想🐾

82枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	54.9%
レシピがもっと欲しい👉	14.6%
家に帰っても参考にします!	11.0%
毎食楽しみにしている	8.5%
お通じが良くなった	2.4%
その他	8.5%

その他のご意見では…👉

- 🌸入院中の6日間、バランスのとれたお食事を有難うございました。おかげさまで、食欲や体調が少しずつ回復していきました。
- 🌸小腹が空いた時に、つまんで食べられるおやつなどが有難いです。
- 🌸品数も多く、いろいろな食材を使っていて、栄養面でも大満足です。
- 🌸鉄分を意識したメニュー構成が嬉しいです。
- 🌸確かに味は薄口ですが…素材の味がよく分かるお料理で、あまり好きではなかった野菜でも口にすることができました。

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^^