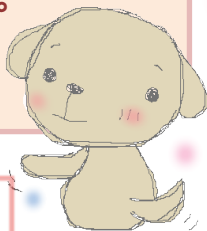


🍎 栄養だより 🍎



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 2015-11

牛肉と白菜巻きの煮こみ🍲

【材料】4人分

牛肉スライス 200g
 絹揚げ 1P
 白菜 2枚
 人参 1/2本
 ほうれん草 1/2束

だし:砂糖:薄口醤油
 10: 1 : 1

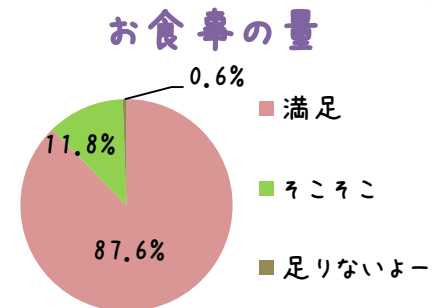
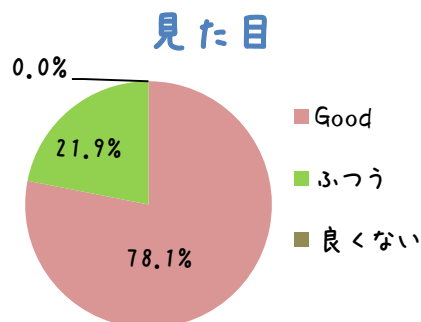
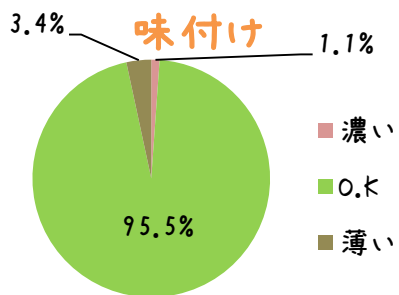
【作り方】

- 1.白菜ロールを作る。白菜は巻きやすい大きさ、人参は拍子切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切ってさつとボイルし、水気を切っておく。人参とほうれん草を芯にして白菜を巻く。
- 2.調味料を全て合わせ、1と油抜きした絹揚げを炊く。味が馴染んできたら牛肉を加えて煮込む。
- 3.火を止めて具材に味をしみこませる。

☆完成☆



優しい味わいがホッとさせてくれる一品です♪
 野菜をキレイなロール巻にすることで、仕上がりがワンランク上の料理に見えるから不思議ですね^^
 ぜひこんな盛り付け方も試してみてください☆



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^^

みなさまからのご意見・ご感想🐾

99枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	50.51%
毎食楽しみにしている	15.15%
家に帰っても参考にします!	7.07%
バランスの取れた食事が有難い!	6.06%
レシピをもっと教えてほしい👉	5.05%
その他	16.16%

ご出産されたママたちに「おはんざいレシピ」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...👉

- ☆産後の身体を気遣っていただけるメニューなので、安心して食べています。味や量にも大満足です
- ☆朝昼晩、元気になってもらっています。ありがとうございます。
- ☆デザートがいっぱいついてるので嬉しいです。
- ☆産後のおっほいととても良い食事だと思います。
- ☆お野菜がたくさんで嬉しいです。
- ☆昨日から母子同室になりました! 毎回のごはんを糧に頑張ります! ごちそうさまでした☆