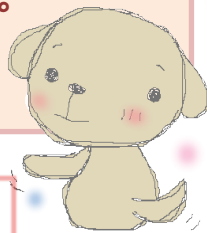


🍏 栄養だより 🍏



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 2016-1

【材料】4人分

鶏もも肉	240g
鶏ムネ肉	160g
塩・こしょう・酒	少々
ピーマン	1個
人参	1/2本
黄パプリカ(小)	1/4個
玉ねぎ(小)	1個
揚げ油	適量
＜あん＞	
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ3
酢	大さじ3
オイスターソース	小さじ1
鶏がらスープの素	少々
コンソメの素	少々
片栗粉	大さじ4と1/2



酢鶏 🍗

【作り方】

1. 鶏肉をひと口大に切り、塩・こしょう・酒で下味を付ける。分量外の片栗粉を軽くはたいておく。ピーマン・人参・黄パプリカはひと口大の乱切り、玉ねぎは皮をむいて縦8等分のくし形に切りにする。
2. フライパンに揚げ油を深さ 2~3cm 入れて中温(170~180℃)に熱する。1の鶏肉をこんがりとし、色づくまで揚げる。その後、1の野菜をさっと揚げる。
3. 2のフライパンの油を取り除き、あんの材料をフライパンに入れて強火で煮立たせる。そこに同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみを付け2を戻して混ぜ合わせる。

☆完成☆



酢豚の鶏肉バージョン☆あんは、酢の代わりに『黒酢』を使ってもOK!よりコクが出ておいしく仕上がります^^

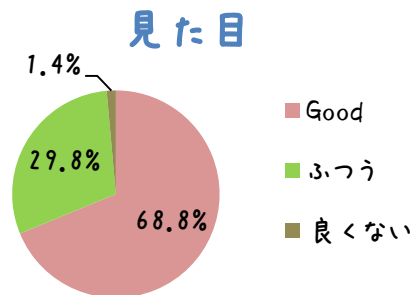
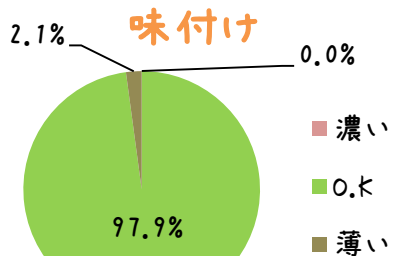
みなさまからのご意見・ご感想 🐾

92枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	53.3%
毎食楽しみにしている	16.3%
栄養バランスのいい食事に満足☆	10.9%
家に帰っても参考にします!	5.4%
レシピをもっと教えてほしい👉	2.2%
その他	12.0%

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…👉

- ☆☆3年前にも出産で入院しましたが、その時よりも充実しているような…^^
- ☆いつもお腹がぺこぺこでお食事が待ち遠しいです。和食だけではなく洋食もあって嬉しいです。
- ☆朝ご飯でまさかベーグルサンドを食べられるとは思いませんでした!寝不足でテンション低めだったのですが、元気になりました(^o^)ありがとうございました。
- ☆量もちょうどいい感じに満腹感があり満足です。普段とれだけ暴饮暴食しているかが分かりました(汗)
- ☆朝から品数が多く、毎日違うメニューで嬉しかったです。



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^^

