

# 🍏 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。

今日は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 2016-3

【材料】4人分

卵	2個
豆乳	300g
*塩	小さじ 1/3
*砂	小さじ 1/3
*こしょう	少々
かにかま	2本
干し椎茸	5g
みつば	5g
【あん】	
鶏がらスープ	1cup
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1
水溶き片栗粉	片栗粉 2:水 1

## 中華茶碗蒸し🍲

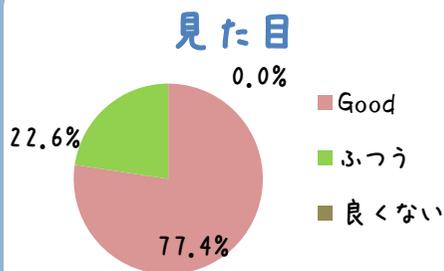
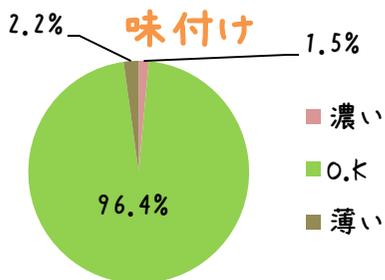
【作り方】

1. 割りほぐした卵と豆乳、\*の調味料を混ぜ合わせて濾す。
2. 器に1を流し入れてアルミホイルで器に蓋をしておく。
3. 鍋に器の半分ほどの高さまでお湯を沸かして、沸騰したら2を入れる。強火で7分、弱火で3分程蒸す。竹串を刺して卵液が付いてこなければOK。
4. あんを作る。鶏がらスープに酒と塩を加えひと煮立ちさせる。最後に水溶性片栗粉を回し入れてとろみを付ける。
5. かにかまはほぐす。干し椎茸は水で戻して食べやすい大きさに切る。みつばはさっと湯通ししておく。
6. 3の器の上に5の具材をもりつけあんをかける。

☆完成☆

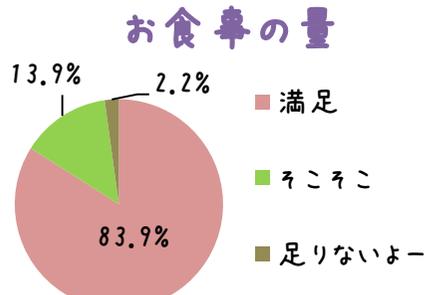


中華風のおあんできると食べられちゃうメニューです。具材はお好みで^^



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🐾

119枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	52.7%
毎食楽しみにしている	14.3%
栄養バランスのいい食事に満足☆	11.0%
家に帰っても参考にします!	5.5%
その他	16.5%

その他のご意見では...👉

- ☆妊娠前も妊娠中も便秘の私が出産後、びっくりする程快便が続いています!!  
食事がすばらしいからだと思います。いつも丁寧で心温まるお食事をありがとうございました👉
- ☆乃が美の食パンがいただけるとはびっくりです。洋食もでてきてうれしかったです。
- ☆よくかんで、ゆっくり食事をするようになったので、胃腸にも優しいと思います。
- ☆パンもサラダもメインもよく噛むものだったので、お腹いっぱいになりました。
- ☆昨日の生春巻きが良かった。家ではやりたくても、なかなかできないので、美味しかったです。
- ☆和食・洋食とバラエティのある食事で飽きないです。

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🎵