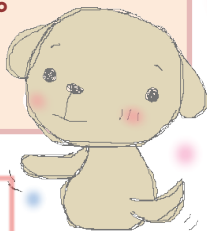


🍎 栄養だより 🍎



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 2016-6



☁️🌧️ 冬瓜と鶏肉のあっさり煮 🌈☁️

【材料】4人分

冬瓜 400g
 (1/4 個程)
 鶏ムネ肉 80g
 オクラ 2本
 生姜 1片

【冬瓜用調味料】

薄口醤油:砂糖
 :みりん:だし
 1 : 0.5 : 0.5 : 8

【鶏肉用調味料】

薄口醤油:砂糖
 :みりん:だし
 2 : 1 : 1 : 6

【作り方】

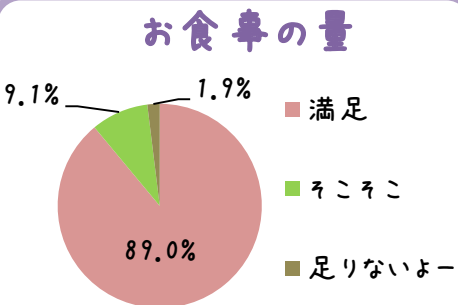
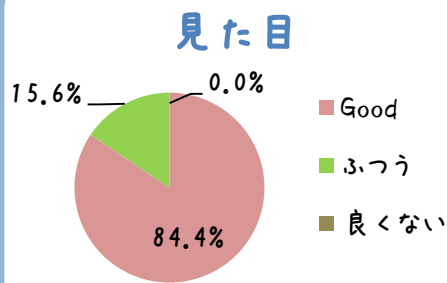
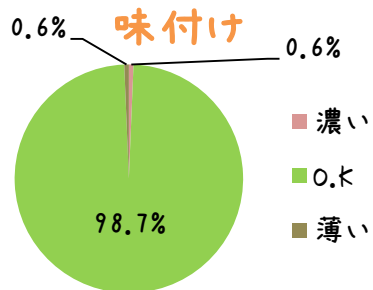
1. 皮をむいて種を取った冬瓜と鶏肉をひと口大に切る。
2. 冬瓜と鶏肉をそれぞれの調味料で別に炊く。
3. 冬瓜が柔らかくなる手前で、鶏肉の鍋に加える。
 一度、調味料を沸かしてから火を止めて味を馴染ませる。
4. オクラは輪切りにして、塩(分量外)で軽く板ずりする。
 沸騰させたお湯で、さっと茹でて冷ましておく。
5. 器に3を盛り付け、千切りにした生姜と4を散らす。

☆完成☆



☆冬瓜をキレイに仕上げる
 プロポイント☆

ひと口大に切った冬瓜の外側(皮側)に板ずりする要領炭酸を塗り込みます。
 すると、皮がきれいな緑色に発色します☆冷たい煮物の時にも役立ってくれますよ。



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🐾

151枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	43.0%
毎食楽しみにしている	13.9%
栄養バランスのいい食事に満足☆	13.2%
退院してから参考にします!	6.6%
その他	23.2%

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...👉

- ☆退院までしっかり栄養をつけて子育てに臨みたいと思います!!
- ☆家族も「病院食がこれ!？」と豪華さに驚いていました。ありがとうございます!
- ☆いつも、ひとことメモがとても心が和み癒されます。今朝のシリアル&アーモンドは“鉄分と食物繊維がとれる”と書いてあって、鉄分不足なので嬉しいです。
- ☆品数・使用品目の多さに、毎食感動していました。栄養たっぷりのお食事をいただいて、母乳がおいしいのか赤ちゃんもたくさん飲んでくれます♪
- ☆キッシュがおいしかったー👉というかメイズキッチン料理本ほしいです(笑)