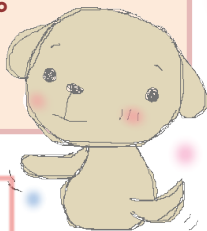


🍎 栄養だより 🍎



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 2016-7



【材料】4人分

エビ 20尾
 白ネギ 1/2本
 サラダ菜 2枚

＜エビ衣＞

塩 少々
 酒 大さじ1
 卵 1個
 小麦粉:片栗粉
 1 : 2

＜味付け＞

豆板醤 小さじ1
 ガラスープ 120cc
 ケチャップ 大さじ1
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 水溶き片栗粉 適量

エビチリ👉



【作り方】

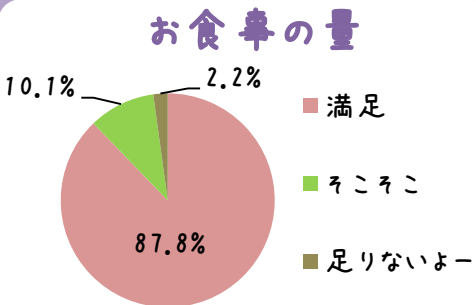
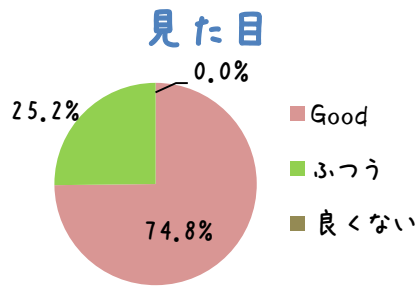
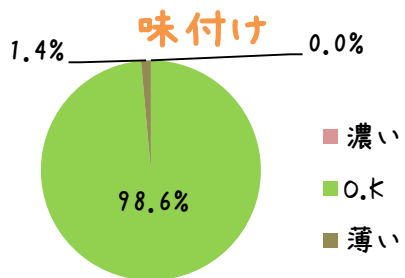
1. エビは下処理をした後、ボウルに入れて塩・酒で下味を付ける。そこに溶いた卵を加えてしっかり絡める。
2. 小麦粉と片栗粉を混ぜて1にまぶす。中温の油で揚げる。
3. 白ネギをみじん切りにして炒める。火が通ったら豆板醤を入れて良く混ぜる。
ガラスープを入れてケチャップと酢・砂糖で味を整える。
4. 3をよく煮立たせて2を加える。すぐに水溶き片栗でとろみを付ける。

☆完成☆



Point☆

水溶き片栗を加えてからは、エビは混ぜすぎないこと！
 混ぜすぎてしまうと、衣がはがれておいしく無くなっちゃいます



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🐾

89枚のメッセージを頂きました！	
美味しかったです！	46.1%
退院してから参考にします！	20.2%
毎食楽しみにしている	15.7%
食事以外のおやつが嬉しかった	4.5%
その他	13.5%

その他のご意見では…👉

- ☆お取り寄せパンなどこだわりに感心しました。そして、和や洋などの組み合わせの工夫など食事をとても楽しませてもらっています。
- ☆おうちで出来そうなごはんばかりで栄養士さんの気遣いが感じられて嬉しいです。
- ☆本当に毎食食べるたびに幸せを感じています。おいしい上に栄養バランスを考えて作られているので最高です。
- ☆食べごたえがあって栄養のバランスが良くヘルシー。母乳にとってもいい栄養が届いている気がしています。お陰様で母乳も順調に出ているみたいです。

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声を頂きました。
 ぜひみなさまからの声もお聞かせください♪