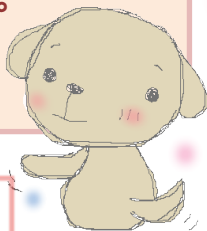


# 🍏 栄養だより 🍏



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 2017-1

【材料】4人分  
 豚薄切り肉 240g  
 長ネギ 1/3本  
 キャベツ 120g  
 (1/10玉程)  
 レモン 1個  
 塩麴 40g  
 白ごま 適量  
 青ネギ 適量

## 豚肉の塩麴レモン炒め

【作り方】

1. レモンは半分を果汁として取り出す。残りの半分は串切りにする。
2. 豚薄切り肉に塩麴と1のレモン果汁をもみこんで、10～15分程馴染ませる。
3. 長ネギを斜め輪切り・キャベツを一口サイズ・青ネギは小口切りにする。
4. フライパンで3の長ネギ・キャベツを炒め、しんなりしてきたら2を加えて更に炒める。
5. 皿に4を盛り付けて白ごま・3の青ネギを散らす。  
1の串切りに切ったレモンを添える。

☆完成☆



野菜もタンパク質もペロリと食べられちゃう、みんな大満足のメニューです！一緒に炒める野菜は、もやし・玉ねぎなど、なんでもOK♪お家にある食材で試してくださいね！

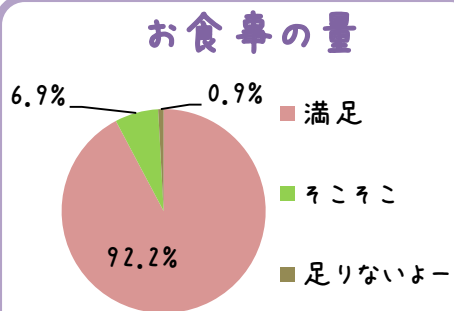
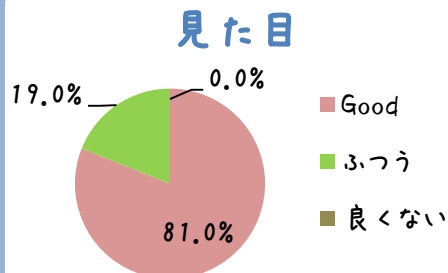
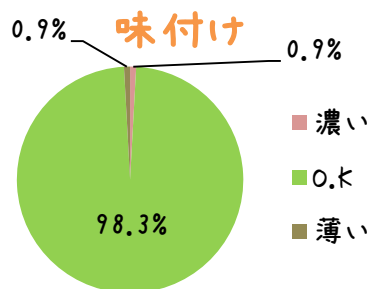
## みなさまからのご意見・ご感想

78枚のメッセージを頂きました！	
美味しかったです！	35.9%
バランスが良く工夫された食事が◎	21.8%
レシピ参考にします！	9.0%
毎食楽しみにしている	6.4%
食後のデザートが嬉しい	6.4%
その他	20.5%

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…

- ☆お野菜たっぷり味付けもおいしいので、いつも間食しています。
- ☆出産前のお食事の時から非常に食べやすくお通じもすごくいいです。
- ☆とても丁寧に作って下さりありがとうございます!!安心して食べさせて頂いています。
- ☆薄味と分からなくなる位、どれも良い味でした。日頃の濃い目の味が恐ろしくなりそうです。感謝
- ☆和食の朝ご飯も疲れた身体にしみておいしかったです。朝から栄養満点の朝ご飯で元気が出ます。ありがとうございます。



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^^