

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 2017-4



♡♡かぼちゃのニョッキ ミルク煮♡♡

【材料】4人分
 かぼちゃ(正味) 200g
 小麦粉 40g
 コンソメスープ 120CC
 牛乳 120CC
 パルメザンチーズ 少々
 塩 少々
 こしょう 少々

【作り方】

1. かぼちゃは種と皮を取り、耐熱皿に乗せてふんわりとラップをしたら柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
2. 1をなめらかになるまで潰し、小麦粉・パルメザンチーズを加えて良く混ぜる(耳たぶぐらいの固さになればOK!)
3. 鍋でコンソメスープを温め、沸騰したら2を入れる。
4. 3が浮かんできたら、牛乳を加えて再び沸騰するまで温める。塩・こしょうを加えて味を整える。

☆完成☆



いつもと違う、かぼちゃの食べ方を試してみませんか^^?

ニョッキは本来じゃがいもと小麦粉で作るパスタの一種ですが、今回はかぼちゃで作りました☆
 小さなお子様も優しい甘さが楽しめます^^
 小麦粉の量は、かぼちゃの柔らかさによって変わってくるので様子を見ながら調整して下さいね☆

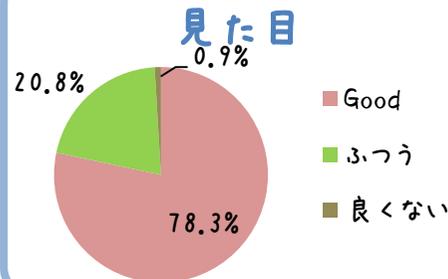
みなさまからのご意見・ご感想🐾

66枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	39.4%
毎食楽しみにしている	12.1%
バランスが良く工夫された食事が◎	10.6%
おやつがついて嬉しい	7.6%
その他	30.3%

その他のご意見では...▶

- ☆レシピがついていてうれしいです。家で作ります!!
- ☆ホテルの朝食みたいで心がほっこりします(*^ ^*)
- ☆いつもありがとうございます▶
- ☆今日の朝ごはんはびっくりするほどボリューム満点🐾大満足です^^バナナとかフルーツうれしい▶
- ☆食事はやさしい味付けで、つかれていても食べやすく、ありがたいです。ごちそうさまでした。
- ☆おなかいっぱいになりました!
- ☆朝ごはん、いつも自宅ではこんなに品数作らないのでとっても嬉しかったです。

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🎵



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^^

