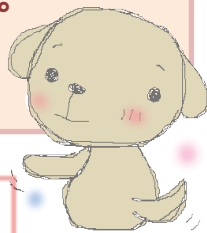


🍏 栄養だより 🍏



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 2017-9



【材料】4人分

米	2合
鶏ムネ肉	120g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
白ワイン	大さじ3
塩・こしょう	少々
ケチャップ	大さじ4



ケチャップライス



【作り方】

1. 玉ねぎ・人参・鶏ムネ肉を小さめの一口サイズに切る。
2. 1をフライパンで炒める。(こげ色がつかないよう注意!)
3. 2に白ワインを加えて煮詰める。水分が飛んだら火を止めて冷ましておく。
4. 米を研いで、3・水・コンソメ・塩・こしょう・大さじ1のケチャップを加えて炊飯器にセットする。
(水加減はいつも通りでOK!)
5. ご飯が炊きあがったら、ケチャップ大さじ4を加えてよく混ぜる。

☆完成☆

オムライスなどでおなじみのケチャップライス☆
 きれいな色に仕上げる為に、ケチャップを二段階に分けて加えていきます! 野菜の甘みも感じられるご飯です



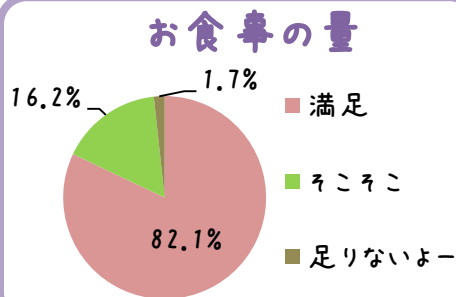
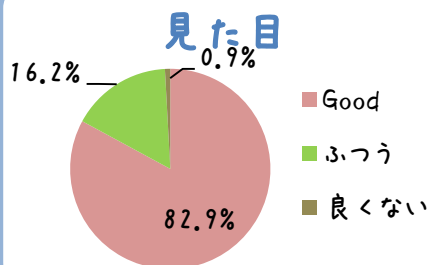
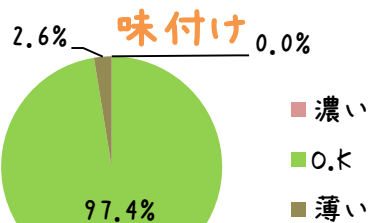
みなさまからのご意見・ご感想🐾

71枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	38.0%
毎食楽しみにしている	7.0%
ちょっとしたおやつが楽しみだった♪	7.0%
バランスが良く工夫された食事が◎	5.6%
その他	42.3%

その他のご意見では...♪

- ☆スープが特にやさしい味でほっこりしました♪
- ☆一食にたくさんの種類の野菜がとれて嬉しく美味しく頂きました。
- ☆いつも美しい彩りの心の込められたお食事ありがとうございます😊
- ☆朝・昼・夕バラエティーに富んだメニューでとても楽しみです。特に毎回スイーツが付くのがとても嬉しいデス^^味も量もちょうど良く、栄養面でも大満足です!
- ☆スープが特にやさしい味でほっこりしました♪
- ☆普段ではなかなか摂る事ができない量や味付け・調理方法で野菜が出てくるので勉強になったし美味しかったです。

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♪



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っ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^^