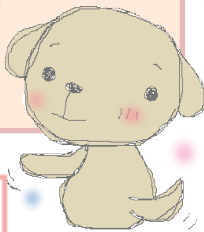


🍏 栄養だより 🍏



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 2018-2

【材料】4人分

小松菜 200g
 人参 1/2本
 油揚げ 1/2枚
 系かつお 少々

【調味料】

薄口醤油 小さじ2
 みりん 小さじ2
 出汁 160cc
 系かつお 5g

🌸 小松菜のおかか和え

【作り方】

1. 沸騰した鍋に塩をひとつまみ加えて、小松菜を茹でて冷水にあげる。(茎を30秒→葉を15秒程度でOK!)
冷水にさらした後、水気をしっかりと切り2~3cmに切る。
 2. 人参は細切りにして、水から茹でて竹串がすっと通る柔らかさに仕上げる。ザルに上げて水気を切る。
 3. 油揚げは油抜きをした後、オーブンで焼いて焼き色を付ける。縦半分に切り、5mm幅に切る。
 4. ポウルで調味料を全て合わせて1~3まで全て加え30分ほどおいて味を馴染ませる。
 5. 4を器に盛り付けて系かつおを上に乗らす。
- ☆完成☆



油揚げをカリッと焼くことで、香ばしい風味が
 いい仕事をしてくれます👉網で焼いてもOKですよー!

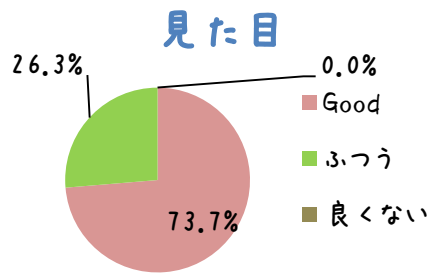
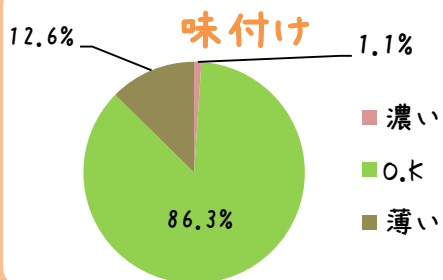
みなさまからのご意見・ご感想🐾

59枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	54.2%
栄養バランスの良い食事が◎	13.6%
家に帰ってから参考にします!	11.9%
ちょこっとおやつが助かった👉	5.1%
毎食楽しみにしている	3.4%
その他	11.9%

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…👉

- 🌸 シリアル&アーモンドがとても好みの味で買って帰りたいぐらいです。
- 🌸 スイーツもあって、病室にいながらいやされました。
- 🌸 お昼ご飯カレーに変更してもらえるの嬉しいです👉メニューが選べるのはいいなと思いました。
- 🌸 たまについてくる一言メッセージの心づかいなどが優しくて良かったです。
- 🌸 いつもこんなに食べられるかな、という量が出ますが、意外とペロリといけてしまいます。
- 🌸 満腹感があるので、間食なしで過ごせています。



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^^

