

🍎 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 2018-1

豆腐グラタン

おまかせ
おまかせ



【材料】4人分

豆腐	1/2丁
合わせだし	
(だし: 薄口醤油: みりん)	15 : 1 : 1)
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
牛乳	200ml
バター	20g
小麦粉	20g
コンソメ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/3
塩・こしょう	少々
ピザチーズ	適量

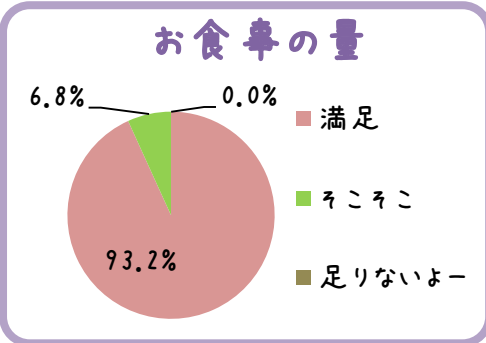
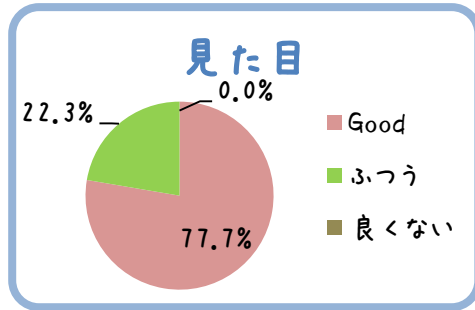
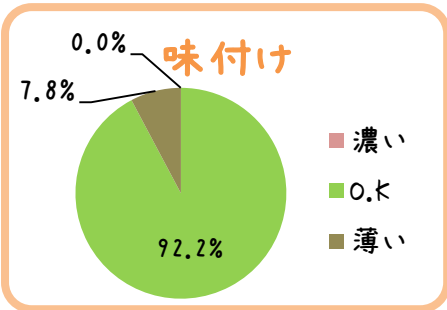
【作り方】

- 豆腐をさいの目に切り、合わせだして下味をつける。
- 玉ねぎ・ピーマンをスライスして、フライパンで炒めて冷ます。
- ホワイトソースをつくる。
 フライパンでバターを溶かし、小麦粉を振り入れて弱火で炒める。小麦粉がサラサラになれば、牛乳を少しずつ加える。
 (ダマにならないように常に混ぜて下さいね)
 コンソメ・砂糖・塩コショウで味を整える。
- 耐熱皿に1:3に2を加えたもの・ピザチーズを盛り付けて200℃に予熱したオーブンで、チーズが溶けるまで焼く。

☆完成☆



ホワイトソースを作る時、牛乳を常温に戻すことがダマにならないポイントです☆



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!	38.2%
毎食楽しみにしている	14.6%
栄養バランスの良い食事が◎	11.2%
家に帰ってから参考にします!	6.7%
野菜がたっぷり嬉しい!	3.4%
その他	25.8%

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!

その他のご意見では...!

- ☆和食・洋食・中華といろいろ出てくるので、あきることなく食事する事ができました。
- ☆お祝膳、ボリュームのある内容でしたが、味付けが濃くなかったので産後の体にとっても良かったです。
- ☆入院してからグラノーラの美味しさも初めて知り、毎回新しい発見があって楽しいです!
- ☆自分の味付けが濃すぎる事を実感...!!一食に取らないといけな野菜の量にもビックリしました。
- ☆気がかりだった便通が朝ごはんをしっかり食べて解消しました。ありがとうございます。
- ☆小腹が空いた時のおやつがとてもうれしいです ●^v^●