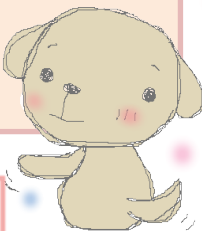


🍎 栄養だより 🍎



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 2018-3



大根ステーキ



【材料】4人分

大根 1/2 本
 わけぎ(ねぎ) 適量
 系かつお 適量

<調味料>

だし：みりん：薄口醤油
 15：1：1

小麦粉 少々
 ごま油 適量

【作り方】

1. 大根を 2cm幅で輪切りにする。
2. 鍋に1を入れて、大根がかぶるぐらいの水を加えて下ゆでする。
 (はじめは強火、沸騰したら弱火にする)
 竹串を刺してスッと通るぐらいの柔らかさになればOK!
3. 2を鍋から取りだし、合わせた調味料で20分ほど炊く。鍋ごと冷ましておく。
4. 3の大根は水気を切って、小麦粉で軽く打ち粉をする。
5. フライパンでごま油を熱して、4をきつね色にソテーする。
6. 器に盛り付け、わけぎと系かつおをトッピングする。

☆完成☆



大根を下ゆでするとき、柔らかく茹ですぎるとステーキ感がdown🔻火加減に注意して下さいね。
 醤油・みりんを控えめにすることで、離乳食としても活用出来ます☆ぜひお試しください!

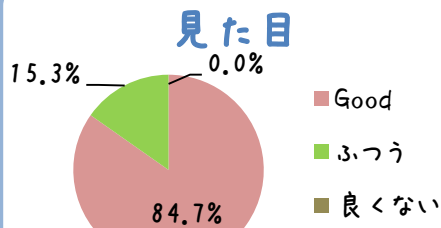
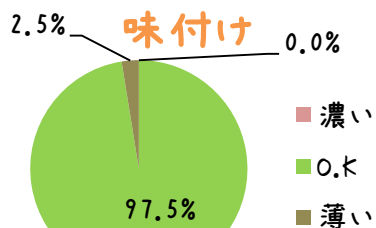
みなさまからのご意見・ご感想🐾

| | |
|-------------------|-------|
| 94 枚のメッセージを頂きました! | |
| 美味しかったです! | 39.4% |
| ちょこっとおやつが助かった👉 | 9.6% |
| 毎食楽しみにしている | 9.6% |
| 家に帰ってから参考にします! | 7.4% |
| 栄養バランスの良い食事が◎ | 6.4% |
| その他 | 27.7% |

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…👉

- ☆朝食のパンの種類が毎回違い、色々なものが食べられてうれしいです。
- ☆うす味でも、品数が多く満腹感がありました。
- ☆授乳量が増えてきて、ほぼ毎食間食です!ありがとうございます!
- ☆会陰切開後、便秘で悩んでいたのが本当にありがたいメニューでした。(産後2日目でも無事解消されました!)
- ☆朝からしっかり和食が食べられて満足感がありました。



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^^

