

# 🍏 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 2018-5



【材料】4人分

玉ねぎ 1個  
 ごはん 50g  
 有塩バター 10g  
 コンソメ 10g  
 水 200ml  
 こしょう 少々  
 グリーンピース 50g  
 牛乳 400ml

## グリーンスープ



【作り方】

- 鍋に薄くスライスした玉ねぎ・ごはん・有塩バター・コンソメ・水・こしょうを加えて、お粥の状態になるまで炊く。  
粗熱が取れるまで冷ましておく。
  - さっとゆがいたグリーンピースを1に加えて、ミキサーにかける。
  - 2を裏ごしして、人肌程度に温めた牛乳をゆっくり混ぜる。
- ☆完成☆

緑が爽やかな、今の時期にピッタリのスープです。  
 ひんやり冷たく仕上げてOK!  
 温かく仕上げる時は、お鍋でぐつぐつ炊いてしまうと焦げるので、保温機能を使って、温度をキープして下さいね☆  
 とうみが多いかな?と思う時は、ごはんを減らして調整してください♪  
 コク出しに白ワインをいれるとより一層深みのある味わいが楽しめます。1の工程の最後にさっと振りかけて、アルコールをしっかりと飛ばしてください!



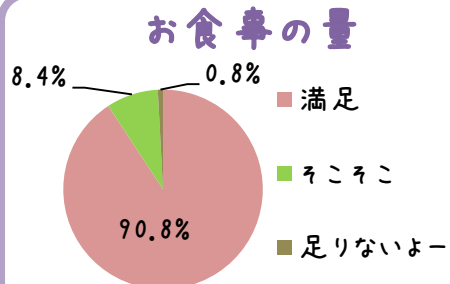
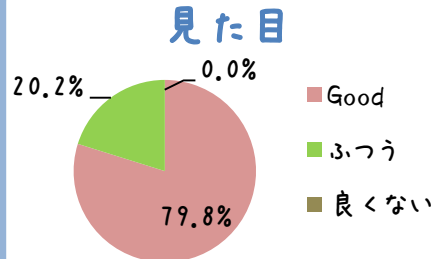
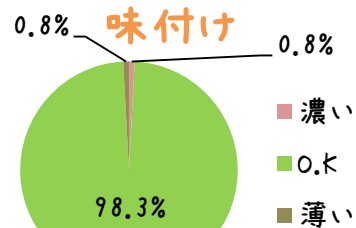
## みなさまからのご意見・ご感想🐾

90枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	53.3%
毎食楽しみにしている	13.3%
家に帰ってから参考にします!	11.1%
栄養バランスの良い食事が◎	6.7%
ちょこっとおやつが助かった♪	5.6%
その他	10.0%

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...♪

- ☆基本、うす味ですが、野菜の甘みや酸味の使い方、食べれるもんだなーと勉強になりました。
- ☆いつもありがとうございます。疲れている身体が回復しそうです。
- ☆見た目もきれいで、病院食には見えないです。ごちそうさまでした。
- ☆2人目を主産し、1人目妊娠時からずっとここの食事が大好きです。ボリュームで味付けも濃くなく、産後の母乳と便秘に効果あります。これからもお世話になると思います!応援しています!!
- ☆繊維質が多いお料理が多く、お通じによさそうです。



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^^